

贝太厨房

吃情十物

作者：任芸丽

用手边最朴素的10款食材，
以简单到世人皆知的烹饪方法，
讲述60种平添力量的味道。



中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执行主编：王继惠
内 容 编 辑：吴晓秋
造 型 师：李健伟 叶本
责 任 印 刷：周丽英
美 术 总 监：李明宇
市 场 总 监：陈新华
摄 影 师：喻 彬 陈华琛 朱焱卿 马 伊
图 片 编 辑：王寅浩
实 习 设 计：韩 凝

图书在版编目(CIP)数据

吃情十物 / 任芸丽著. —北京: 中信出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5086-3543-9
I. ①吃… II. ①任… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第217951号

吃情十物

著 者：任芸丽
策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行：中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者：北京昊天国彩印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：12 字 数：79千字
版 次：2012年11月第1版 印 次：2013年2月第5次印刷
广告经营许可证：京朝工商广字第8087号
书 号：ISBN978-7-5086-3543-9/G·856
定 价：45.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。
服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000
投稿邮箱：author@citicpub.com

目录

- 3 舒服就好 欧阳应霁
4 序 任芸丽

- 鸡蛋
14 蛋事
16 鸡蛋
19 溏心煮蛋
20 鸡蛋羹
23 炒蛋碎
24 茶叶蛋
27 腌咸蛋
28 鸡蛋饼

- 豆腐
32 豆腐走天涯
34 豆腐
36 香椿拌豆腐
39 麻婆豆腐
40 蒜香烧豆腐
43 锅塌豆腐
44 香辣豆腐锅
47 蟹粉豆腐

- 鸡肉
50 鸡不贼
52 鸡肉
55 三杯鸡
56 宫保鸡丁
59 西洋参红枣乌鸡汤
60 蜜汁烤翅
63 怪味鸡
64 糟卤凤爪毛豆

- 西红柿
68 天天西红柿
70 西红柿
72 糖拌西红柿
75 番茄炒蛋
76 番茄菜花
79 番茄疙瘩汤
80 番茄酱
83 番茄扁尖冬瓜汤

- 猪肉
86 猪样人生
88 猪肉
91 糖醋小排
92 东坡肉
95 马蹄蒸肉饼
96 叉烧肉
99 老妈蹄花汤
100 炸大排

土豆

- 104 土豆不土
- 106 土豆
- 108 微波原味薯片
- 111 洋芋丝饼
- 112 椒盐薯角
- 115 老奶洋芋
- 116 酸辣土豆丝
- 119 清蒸小土豆

牛肉

- 122 牛的身份
- 124 牛肉
- 127 酱牛肉
- 128 咖喱牛肉
- 131 啤酒牛腱
- 132 番茄牛腩
- 135 水煮牛肉
- 136 肥牛盖饭

鱼肉

- 140 与鱼同游
- 142 鱼肉
- 144 鲫鱼豆腐汤
- 147 烤鲶鱼
- 148 红烧带鱼
- 151 五香熏鱼
- 152 水煮鱼
- 155 剁椒鱼头

大米

- 158 大米那么大
- 160 大米
- 163 腊味煲仔饭
- 164 蛋炒饭
- 167 粢饭糕
- 168 蒸米浆
- 171 云腿豆焖饭
- 172 皮蛋瘦肉粥

牛奶

- 176 牛奶进行时
- 178 牛奶
- 180 姜汁撞奶
- 183 双皮奶
- 184 老北京宫廷奶酪
- 187 自制酸奶
- 188 香蕉奶昔
- 191 牛奶松饼

舒服就好

英文里有所谓 comfort food 的说法，能够让五湖四海各色人等，在离家千里的荒茫路上，在粗拙窄小的亦勉强称之为家的宿舍里，或是真正在充满成长回忆的很久没回去的自家老宅里，吃到的用最简单的食材、最朴素的烹调方法，甚至是最仓促的时间限制下完成的一道菜、一份点心、一碗稀饭、一盘面……贴心，暖胃，感情丰富的吃来还几乎要掉泪——这就是我们都最需要的、最基本的、最舒服的食物。

芸丽的第一本书《吃情十物》，最自然也最直接地从这些家常菜式开始，最简单也最不简单。在全民皆以“美食”为生活中心的当下，有她冷静、体贴、身体力行地做出这一个又一个示范，不装酷，不张扬，天使却在细节当中，舒服就好。

欧阳应霁

2012年8月

下、基础

舒服就好

英文里有句，叫 Comfort food。台湾话，
就是让五湖四海各色人等，在离家千里的荒茫路上，
在粗拙窄小的亦勉强称之为家的宿舍里，或是真正在充满成长回忆的很久没回去的自家老宅里，吃到的用最简单的食材、最朴素的烹调方法，甚至是最仓促的时间限制下完成的一道菜、一份点心、一碗稀饭、一盘面……贴心，暖胃，感情丰富的吃来还几乎要掉泪——这就是我们都最需要的、最基本的、最舒服的食物。
芸丽的第一本书《吃情十物》，最自然也最直接地从这些家常菜式开始，最简单也最不简单。在全民皆以“美食”为生活中心的当下，有她冷静、体贴、身体力行地做出这一个又一个示范，不装酷，不张扬，天使却在细节当中，舒服就好。

石齐 2012.8



序

终于——很多时候，当我们把这个略显无奈、如释重负的词摆在面前的时候，着力想表达的是一种情绪：一件事情的开始或结束。而与之相生相伴的，是一些谜底的最终揭晓，或者叫作“真相”的显现。现在，终于，有一个真相摆在了我的书桌上——我的第一本书《吃情十物》。

我不知道，一段情，可以禁受多长时间的考验；一首歌，可以吟唱多长时间还依然令人心酸；一句话，可以保存多长时间还会引起小鹿乱撞般的悸动。但我深信，一种味道，可以让人至死都记得故乡的那棵老槐树花开花散。荧幕中的秋菊，以一根筋地架势只为讨一个说法。如果说，这是一个美好的梦，甚至是崇高到信仰的祭坛，无非是为了寻求那最后的一个真。曾几何时，我们为了这份真四处碰壁，头破血流。如今，这份真，它很快，来得快也去得快；很轻易，轻易得到也轻易放弃；很简单，简单到我们在获得的时候，需要一再质疑，是真的吗？如今，我轻轻地摩挲着这本书的样稿，依然不太敢相信自己的眼睛。在10年前进入“贝太厨房”团队最初的日子里，曾看到过一些至今仍如雷贯耳的名字，以一种娓娓道来的温暖，把食物在自己生活当中曾留下的痕迹和感怀落在纸面。某页的某个句子，或者是某个词汇的忽然跳出，重重地敲击了我的心。那时，心底就有一株稚嫩的爬山虎在悄然蜿蜒而生：要是有一天，我也能拥有一本自己的书，把自己在那段时期，对食物与人之间懵懵懂懂的感情的理解，以简单到无法拒绝的方式，和大家轻言细语，或者推杯换盏，让多到数不清的眼睛们看到这些从自己心底飞出去的文字和图片；倘若，读者心里能产生一些和我写下这些字的时候一样的悸动和涟漪，那该是多么美妙的事情啊！于是终于，终于，这株爬山虎顽强而缓慢地生长，在食物和感情之间的那些化学元素越来越清晰、越来越笃定的时候，它来了。

这是一本简单的书，记录了我在“贝太厨房”10年来，对食物乃

至我自认为找到的本真，或者叫真相的认识和理解。若说是一种态度的昭示，也不为过。一度，我曾经企图让这本书表现得石破天惊，但兜兜转转，我发现，往往是那些土到家的寻常食材能带给人们更多的感动。它们奔赴到各个大同小异的房屋里，在每个极度相似的窗口，在每个装修风格迥异但都透着温馨光晕的餐厅，在或古朴或奢华的杯盘里，讲述着完全不同但都表达同一个主题的动人故事——爱。我发现，正是因为它的简单，简单到街角菜市场随处可见的食材，简单到几乎每个家庭都熟能生巧的菜款，给我们这些行走在世间的凡人、给我们的爱提供了一个舒适的落脚点。

感谢我的同事和朋友，感谢所有为了让这本书走到读者的书桌而做出巨大努力的人们。感谢你们，感谢在我不算很长的岁月阅历中，曾给予我爱和痛的人们。于是，有了这本书的存在，让我有机会通过以我们手边最朴素的食材和简单到世人皆知的烹饪方法来讲述生命中曾经有过的那些真情实感。这其中有欢笑璀璨；有泪花晶莹；有现在看来不值一提的自命不凡和所谓的艰苦卓绝；有在慨叹无助的时候，想起来就平添力量的那些味道。不错，这些食材和烹饪方法真的可用土来形容，土到连个像样点的名字都没有，望文生义：醋熘土豆丝、香椿豆腐、番茄牛腩……一望可知全貌，在大江南北任何一家小餐厅油腻的菜单上都依稀可辨着这些名字。可就是这些小吃式的食材和菜式，却能够把我们生命中曾经发生过的点滴慢慢串起，让我们在任何时候，念起、想起某个人或某些事，心头怦然，眼角泛起盈盈泪光，唇间漾起浅浅微笑。这些朴实、普通但又深刻到我们骨髓里的食材和菜式，无论何时何地，都会因这份质朴而依然熠熠生辉。我想，这应该就是烹饪的真相。

任芸丽
2012年9月

肥牛盖饭

水煮牛肉

酱牛肉

番茄牛腩

咖喱牛肉

啤酒牛腱

五香熏鱼 烤鲶鱼

红烧带鱼

剁椒鱼头

水煮鱼

鲫鱼豆腐汤

火腿豆瓣饭 菜饭糕

蛋炒饭

皮蛋瘦肉粥

腊味煲仔饭

蒸米浆

自制酸奶 姜汁撞奶

老北京宫廷奶酷 双皮奶

牛奶松饼 香鱼奶昔

牛肉

P120 - 137

鱼肉

P138 - 155

大米

P156 - 173

牛奶

P174 - 191

番茄酱

番茄扁尖冬瓜汤

糖拌西红柿

番茄炒蛋

番茄菜花

番茄疙瘩汤

东坡肉

马蹄蒸肉饼

老妈蹄花汤 糖醋小排

炸大排 叉烧肉

老妈洋芋

微波原味薯片

椒盐薯角

洋葱丝饼

清蒸小土豆

酸辣土豆丝

西红柿

P66 - 83

猪肉

P84 - 101

土豆

P102 - 119

脆皮蛋

鸡蛋饼

茶叶蛋 鸡蛋羹

炒蛋碎

滑心煮蛋

锅塌豆腐 香辣豆腐锅

麻婆豆腐 香椿拌豆腐

蒜香烧豆腐

蟹粉豆腐

西洋参红枣乌鸡汤 怪味鸡

蜜汁烤翅

三杯鸡

糟卤凤爪 毛豆 宫保鸡丁

鸡蛋

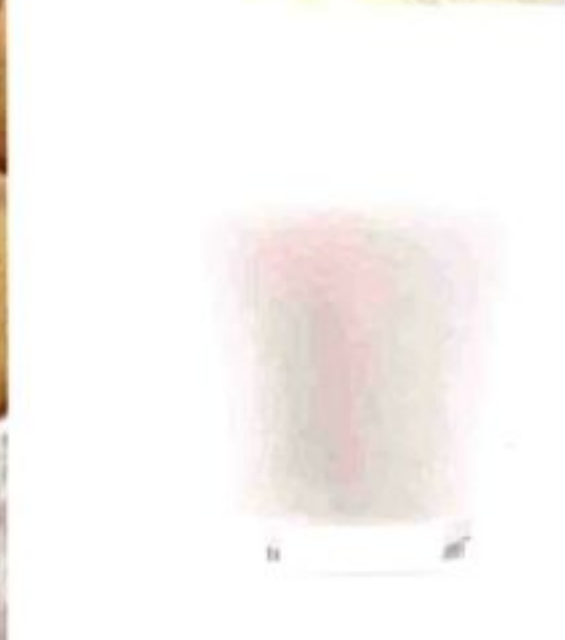
P12 - 29

豆腐

P30 - 47

鸡肉

P48 - 65







鸡足虫

炒蛋碎

茶叶蛋

腌咸蛋

鸡蛋饼

鸡蛋羹

溏心煮蛋





蛋事

童年的记忆中，家在单位家属院，几座楼房围绕成一个大院，院内有平房、有大树、有自行车棚，所有空地都被开成菜地，以至于我的童年记忆都是绿油油的。我还记得那时几乎家家都养鸡，我爸爸也养，二十几只鸡聚在一起时叽叽喳喳，颇具声势。这是那个时代城市生活的典型画面，人们上班下班、养鸡种菜，大院儿里的孩子在一起捉迷藏。稍长大点儿，男孩女孩就分开玩，男孩子追追跑跑，女孩子跳皮筋。吃饭时，各家大人喊孩子回家，呼声此起彼伏。我从小身体不好，不能做剧烈运动，许多游戏只有看的份儿，和爸爸一起喂鸡可能是我最常做的“运动”吧。

从小我就懂得，
让食物漂亮很重要，
你所照顾的人往往因为你
善待了食材而
接纳它们。

我们家在3楼，爸爸端着鸡食盆（鸡食一般由玉米粉和碎菜叶混合而成）下楼，出单元左转，几步远，就到了鸡窝。那是两层的鸡舍，爸爸搭的，在我眼里相当壮观。二十几只母鸡咯咯嗒嗒的叫声直震耳，向主人炫耀着当天的成果：鸡蛋。唯一的一只公鸡趾高气扬地踱着步，也许是我的气场太弱的缘故，这只公鸡曾经啄过我，让我见它就有点儿怕怕的。我不敢亲手喂它们东西吃，但可以负责捡鸡蛋。每天至少能收获十几枚再新鲜不过的鸡蛋。爸爸说，鸡蛋是最有营养的东西，我应该多吃。好吧，我听话。

可是说来奇怪，我没有吃过完整鸡蛋的记忆，比如一枚白煮蛋，剥了蛋壳露出莹白如玉的蛋白，这样的画面要到成年后才有。可能是小时候鸡蛋极度丰富，简单煮煮太对不起鸡们的劳动。更有可能是爸爸妈妈对我身体的关爱，变着花样想让我多吃鸡蛋吧。当煎炒烹炸的各色鸡蛋将童年填满，我依然对爸爸蒸的鸡蛋羹最有记忆，也吃得最多。那时候他也没有什么秘密武器，无非是在蛋羹里放几粒海米，打鸡蛋时就用泡海米的水。用最普通的大蒸锅，蒸得非常嫩，时间把握得恰到好处。蛋羹起锅了，倒一点儿酱油，撒一点儿葱花，再加两滴那时候很珍贵的芝麻香油。端上饭桌后，我要在第一时间，在袅袅蒸气中用勺子将蛋羹表面划开一个十字，深色的酱油和晶莹的香油划落进裂隙中，更多的蒸气腾腾升起，这样可以凉得快些。我吃蛋羹必定要整块地吃，用勺切得方方正正送进嘴里，一定不能搅拌。对蛋羹的记忆，总是那么庄严郑重。

排在第二的鸡蛋记忆是妈妈做的番茄蛋花汤，汤里勾了芡，翻滚着鲜红的西红柿块。鸡蛋液已经打好，妈妈教我怎样“甩”出漂亮的蛋花。一定要选择汤最滚烫的地方，碗举到一定高度，将蛋液极细地滴下。手要稳，要匀，出来的蛋花才能金黄滑嫩，如同一幅动感的图画。

吃过爸爸做的最嫩的蛋羹，学会妈妈教的最美的蛋花汤，我离开他们的羽翼，去天津读大学。我对鸡蛋的记忆开始断断续续，没有二十几只母鸡的持续供给是一方面，更重要的是天底下还有那么多好吃的东西，我也不再是弱不禁风的小女孩，有太多的事物等待体验。鸡蛋因为太平凡，总会被率先略过。直到有了另一个人，两个人在一起要互相照顾，肠胃不好时知道蒸点蛋羹给他吃。得意地发现，我蒸的蛋羹不比爸爸蒸的差，大约也是用了心的缘故。

现在有了孩子，发现他和自己的很多饮食习惯一样，比如不吃有完整形状的鸡蛋。不吃白煮蛋这件事原来都能遗传？于是，蒸蛋羹或者做一碗有漂亮蛋花的汤便成为育儿常事。从小我就懂得，让食物漂亮很重要，你所照顾的人往往因为你善待了食材而接纳它们。现在的工具多了，可以精确定时的电蒸锅，有盖的蛋羹皿，远比酱油鲜香的蒸鱼豉油，鸡蛋也是有日期编号的、出身明确的有机蛋……让我不费什么力气就能端出一份状态稳定的爱心蛋羹。只有到了这时候，我才能深切了解到父母的不容易，体察到他们平凡中的大爱。

先有鸡还是先有蛋？这问题无人能够给出正解，也无须去苦苦追寻所谓的正解。唯一可以明了的是，蛋和鸡的关系总是紧紧依附、密不可分的。一般情况下，母鸡如果身体状况很好、心情愉快且伙食无忧的话，它将每天都会产下一枚质量上乘的鸡蛋，而它亦将孜孜不倦地在公鸡的护卫下孵化每一枚蛋。当我们有机会目睹一只面目和善的母鸡定定地蹲在一枚枚鸡蛋上孵化的时候，请轻轻地走开，不要妨碍它，因为可以从母鸡的神态中轻易捕捉到一些这世间所有母亲共有的温暖。





鸡蛋

对于一间厨房来说，做到“蛋”尽粮绝，恐怕真的就是到了最绝望的境地了。只要还有一颗蛋，至少还能有温暖的一餐果腹。速食面，可以加蛋；冷饭，可以加蛋；吐司，也可以加蛋。如果还有一枚番茄，那将会是多么丰盛的一餐哪。

鸡蛋营养与口味 蛋，最常食用的无外乎鸡蛋。鸡蛋中最常被提到的营养素就是蛋白质，每两枚鸡蛋中所含的蛋白质含量就与三两鱼肉相当。并且，最难能可贵的是，鸡蛋中的蛋白质消化利用率非常高。除了蛋白质，鸡蛋还含有丰富的脂肪和微量元素，可以提供人体必需的营养。

小时候常常会因为吃到一枚双黄蛋而兴奋欢呼，现在才知道，其实这样的鸡蛋也并不比含一个蛋黄的鸡蛋更有营养。有些地方讲究吃红皮鸡蛋，为了庆祝新生儿或新婚，红皮鸡蛋代表了幸福、喜庆。这种偏好延伸至日常生活，使人们理所当然地认为蛋壳呈褐色的“红皮”鸡蛋就比蛋壳呈白色的更有营养。而实际上，无论是蛋白质含量还是脂肪含量，它们几乎没有区别，蛋壳颜色不同主要取决于禽类的品种，与营养无关。

现在在各个领域都刮着同一股风潮，人们有一种倾向，就是希望离大规模生产越远越好。因此，食物，自然也是产量越低的越好。这也不能说没有一点儿道理，毕竟速成的确是加大产量的手段之一，而速成对于农产品来说肯定是不带来口味和营养方面的加分的。但是，市售鸡蛋的供应量完全取决于饲养量，所以加大产量还是很容易做到保质保量的。如果不考虑动物福利的问题，普通鸡蛋和柴鸡蛋在营养上差别不大。只是由于柴鸡的食谱上会有小虫，因此比农场鸡摄入更多脂肪的成分，也就使柴鸡蛋的脂肪含量比普通农场鸡蛋高，因此也就带来了口味上的不同。柴鸡蛋香气更加浓郁，而农场鸡蛋相对来说味道就会寡淡一些。

新鲜好蛋有讲究 无论是哪种蛋，新鲜是最重要的。不新鲜的柴鸡蛋，还不如新鲜的农场鸡蛋。一颗好蛋，应该颜色均匀，表面无缝无污，光泽内敛而温润。它还应是沉着稳重的，摇晃时没有“噼噼”的低语，也不会发出如逛荡半瓶子水时的声音。这颗好蛋被带回家，擦拭干净，放入密封盒，然后再被稳妥地放入冰箱，静静地等待着它的时刻。至于是成为芙蓉虾仁在华丽的水晶灯下得到众人的赞许，还是跃入一碗速食面温暖一个寂寞的晚归客，端看它投奔了哪一间厨房。

普通农场鸡蛋

市场出售的最普通和最经济实惠的鸡蛋品种。由大型养鸡场生产，未经特殊处理。由于饲养蛋鸡的饲料多为谷物饲料，所以蛋黄颜色较浅。营养方面，普通鸡蛋的营养价值并不比特殊鸡蛋差很多，足以满足人体的营养所需。需要再加工的做法更适合普通农场鸡蛋，如茶叶蛋、卤蛋既保存了普通农场鸡蛋的营养优势，又弥补了鸡蛋香气不足的缺憾。

柴鸡蛋

市售柴鸡蛋通常并非是由真正农妇亲手喂养、在小院儿吃虫饮露的家养母鸡所产，只是在农场中按柴鸡的食谱饲养、适时运动锻炼的准柴鸡所产。营养上没有很大优势，但由于脂肪含量更高，因此香气更加浓郁。真正的柴鸡蛋炒熟后的颜色极其金黄灿烂，香气扑鼻，最适合做煎蛋、蛋羹和蛋饼。

乌鸡蛋

乌鸡蛋自然是乌鸡所产，个头比普通鸡蛋小巧，蛋壳呈白色或青绿色。乌鸡蛋中钙、硒等微量元素的含量比普通鸡蛋更高，胆固醇和脂肪含量较低。乌鸡蛋的蛋黄大、蛋清稠，当然是做成荷包蛋最有成就感啦！

富硒鸡蛋

如今市场出售的品类繁多的商品蛋中，有一种富硒鸡蛋很受欢迎。这是由于硒这种微量元素对人体的益处被逐渐重视起来。硒元素号称“生命火种”，可以增强免疫力并抗衰老，有防治心脑血管疾病的作用。在饲养蛋鸡的饲料中加入含硒的成分，可使得每枚鸡蛋中含有60~70微克的硒元素。推荐老年人食用，做法也应该采取老年人更能接受的蛋饼、蛋饺、蛋羹和荷包蛋。





溏心煮蛋

亲手煮一枚完美的溏心鸡蛋，一点儿也不复杂呢！
煮好的溏心蛋，白嘴儿吃是清甜的；
撒海盐、黑胡椒粒调味是洋气十足的；
若浸在凉卤汁中两天，
则制成美味的溏心卤蛋；
泡在酱油中 30 分钟，
那就是日本拉面上的
诱人的酱油溏心蛋！



食材：

鸡蛋（中等大小）1-10枚

做法：

- 1 煮锅里加水（水量要足够没过所有准备煮的鸡蛋），大火煮开。用漏勺将生鸡蛋小心地送入锅底。（图1）
- 2 依然大火，盖上锅盖保持煮锅沸腾。从鸡蛋入锅开始计时，7分钟后煮锅离火，尽快用漏勺将煮好的鸡蛋全部捞出。（图2）
- 3 把煮好的鸡蛋用流动的凉水彻底冲凉，静置5分钟后再剥皮，这样做能保持蛋白完整，也很容易剥去鸡蛋内膜！

还可以这样做：

- ✦ 要选用中等大小的新鲜鸡蛋：“中等大小”是为了更适合7分钟的煮制时间，不会太生或太熟；“新鲜”是为了保证鸡蛋入沸水锅不会立即爆裂——确保新鲜及常温的鸡蛋才能做到这一点呀。
- ✦ 用蘸过热水的刀或者细的缝衣线（甚至牙线），可以不粘蛋黄，漂亮地把溏心鸡蛋对半切开。（图3、4、5）
- ✦ 煮好一锅卤汁放凉，然后将煮熟剥好皮的溏心鸡蛋放进去浸泡一夜，就成了香软糯滑的溏心卤蛋。

鸡蛋羹

小时候身体不舒服时最期待的就是妈妈给我做的这碗鸡蛋羹，一个气孔都没有，嫩滑至极。似乎一碗完美蛋羹能抚平心灵的皱褶，暖暖一碗吃罢，任何缺憾都将不复存在。

食材：

鸡蛋 2 枚

辅料：

凉开水 200 毫升

淀粉 1 克

盐 2 克

蒸鱼豉油 5 毫升

香葱末几粒

做法：

- 1 两枚常温生鸡蛋磕入大小合适的碗里，加盐一起打散。缓缓注入相当于鸡蛋液 3 倍量的凉开水和干淀粉（少量，用筷子头蘸上少许即可），再次充分打匀，盖上碗盖（或蒙紧厚保鲜膜）。（图 1、2、3、4）
- 2 蒸锅冒蒸汽后，将装有蛋液的碗放入蒸锅中隔水蒸 12 ~ 15 分钟。关火后不揭开锅盖，焖 3 ~ 5 分钟再出锅。上桌前打开碗盖（或揭开保鲜膜），在蛋羹表面淋蒸鱼豉油，缀以香葱末。

这样做：

- 想自己在家蒸出完美鸡蛋羹并不难，只要掌握以下要点：凉开水和蛋液的比例为 3:1；一定要使用沸腾过又放置成常温的凉开水来冲调蛋液；干淀粉可以帮助蛋羹成形，只少许即可；加碗盖或保鲜膜是为了让蛋液处于相对密闭的空间凝固，而不被蒸锅偶尔滴下的蒸汽干扰。最后蒸锅加锅盖焖 3 ~ 5 分钟是为了令鸡蛋羹能够在安静的环境中充分地凝固成形。
- 小时候妈妈做的蛋羹还会放几粒浸泡过的小海米提鲜，值得一试。
- 成品蛋羹上也可以不淋蒸鱼豉油，用少许酱油和几滴芝麻香油代替，一样鲜嫩可口。







纯炒蛋，应该是很多人
最初接触厨艺时必练的手艺，
也蕴含着彼时和某人一起的记忆和味道。
在鸡蛋淡淡的香味中，
包裹着对某人的纯纯爱意，
这也是一种无法言喻的“简单爱”吧。

炒蛋碎



食材：

鸡蛋 3 枚

辅料：

香葱（切粒）5 根

盐 5 克

油 25 毫升

做法：

- ① 把鸡蛋打散成蛋液，香葱粒和盐放进蛋液后，再次搅匀。（图 1）
- ② 大火先加热炒锅，再放油，烧至油温六成热时，倒入蛋液。（图 2）
- ③ 略成形后迅速顺时针拨炒打散，蛋碎呈金黄色时及时离火装盘。（图 3、4）

烹制小建议：

- ✦ 炒蛋碎时，还可以在生蛋液中调入少许温开水，以增加鲜嫩口感。
- ✦ 可以是单纯炒蛋碎，还可以在蛋液中加入香葱粒，也可以换成青椒粒，或是香椿碎……总之，应季喜欢的食材都可以切成小小细细的粒状放进来，增添风味。

茶叶蛋

谁说茶叶蛋是下里巴人的食物？
它美丽的花纹仿佛哥窑瓷器，
琥珀般的颜色仿佛时光的痕迹，
外在已经凝结，内心却依然柔软。
简单的食材焕发出不一样的光彩，
简单的做法打造独特的口感，
就像妈妈用心的爱，
像阳光一样日常，却又无微不至。

食材：

鸡蛋 5 ~ 8 枚

调料：

红茶茶叶 15 克

老姜（切片）2 片

八角（大料）2 枚

花椒 12 粒

桂皮 1 根

香叶 2 片

老抽 15 毫升

盐 10 克

做法：

- 1 煮锅中盛足量的水，放入红茶叶、姜片、八角、花椒、桂皮、香叶、老抽和盐，煮开后保持微沸 20 分钟。
- 2 改中火，把生鸡蛋以漏勺或汤勺小心地送入煮茶叶卤汁的锅底，加锅盖煮 7 ~ 10 分钟。
- 3 煮好的熟蛋，力道均匀地磕几下，再用碾的手法把外壳弄碎，不用剥掉鸡蛋壳，再次投入茶叶卤汁中腌制 1 ~ 2 天。（图 2、3）
- 4 吃前还可以将茶叶蛋配上卤汁一起用小锅或微波炉加热！

烹制这样做：

- ✦ 用泡发干香菇的水来做茶叶卤汁的基底，并在煮卤汁的时候加入两枚泡发的干香菇，卤汁的味道会更加丰富。如果家里有蚝油、豉汁等复合调料，也可以加入卤汁，创造属于你自己的独家风味茶叶蛋！
- ✦ 卤汁中花椒的量不能太大，否则卤出的茶叶蛋会有苦涩的后味。
- ✦ 煮熟生鸡蛋也可以另外用清水煮锅完成，但是应注意煮制的时间不可过久，否则蛋黄会太粉、太干，蛋白也不够软嫩。







脆咸蛋

趁热切开煮熟的咸蛋：
蛋白如凝脂，细嫩而清爽；
蛋黄化沙多油，丝毫不会觉得过咸。
独特的香味也在酝酿了一个月之后初见天日，
那沙沙质感下霸道的浓香，是细心、
耐心和爱心，一并天然凝聚而成的。



食材：

鸡蛋 10 枚

调料：

盐 400 克
花椒 20 克
八角 3 枚
老姜（切片）2 片
桂皮 2 根
陈皮 5 克
高度数白酒 20 毫升

做法：

- 1 逐个把鸡蛋表面彻底洗净、晾干。取花椒、八角、姜片、桂皮和陈皮放入纱布袋中，再将袋口扎紧。（图 2、3）
- 2 锅中放入足量热水，大火烧沸后将纱布袋放入，改小火煮 20 分钟。再放入盐，搅拌至完全融化的饱和盐水。彻底凉凉后，调入高度数白酒，为腌渍盐水。（图 3、4、5）
- 3 将鸡蛋小心地放入洗净控干的容器中（注意不要磕破蛋壳），将放凉的腌渍盐水倒入容器中，直至完全没过蛋体。因为盐分含量很高，蛋体会浮出水面，可用盘子将鸡蛋压在盐水中，最后将容器口盖上。（图 6、7、8）
- 4 将容器放在通风阴凉的地方。30 天后，将腌渍好的咸蛋取出，用清水冲洗干净后，放入大火烧沸的锅中，煮或蒸 10 分钟至熟就可以了。温热时吃，蛋黄的油会流下来！

美丽这样做：

- ✦ 容器使用瓦罐或者玻璃罐都可以，但是切勿使用金属容器，因为调料中的大量食盐会对金属产生腐蚀作用，使腌出的咸蛋颜色发黑，味道怪异。
- ✦ 可循环使用盐水腌渍咸蛋，为了便于区分，可在第一批蛋壳上用铅笔作上标记或写上日期。待放入第二批蛋时，将第一批蛋取出放在上端，随吃随取，不会混淆。

鸡蛋饼

蛋饼，既美味营养，
又是一道饱腹的主食。
小时候，每当挑食的我，
对米面厌倦时，
妈妈便会摊上这样一张
香喷喷的香葱鸡蛋饼，
让年幼的我笑逐颜开。

蛋饼中还能加入各种应季的食材，
擦入脆嫩的西葫芦丝，
便成了好吃的糊塌子。

食材：

鸡蛋 2 枚
面粉 100 克

辅料：

盐 5 克
水 100 毫升
油 15 毫升
香葱（切小粒）3 根

做法：

- ① 在深碗中打散鸡蛋，调入盐和水后搅匀。用筛网把面粉筛入，搅和均匀成面糊（确认没有小面团）。最后撒入香葱粒。（图 2、3）
- ② 中火加热平底不粘锅，均匀抹入一层薄油，倒入一大勺鸡蛋面糊。判断面糊最佳的稀稠程度是：轻轻晃动锅体，面糊能够均匀地向平底锅四周散开，很快流平。（图 4）
- ③ 待蛋饼单面固定后，用铲子翻面，把另一面也烙熟定形。一张鸡蛋饼就做好了！（图 5、6）
- ④ 接着，依次将剩余的面糊煎成蛋饼。

小贴士提醒：

- ✦ 摊蛋饼最好用平底不粘锅。这样倒入的蛋液而糊会比较均匀，而且保证摊出的蛋饼又黄又软。
- ✦ 面糊中还可以调入少许干淀粉，增加嫩滑口感。





豆腐

蒜香烧豆腐

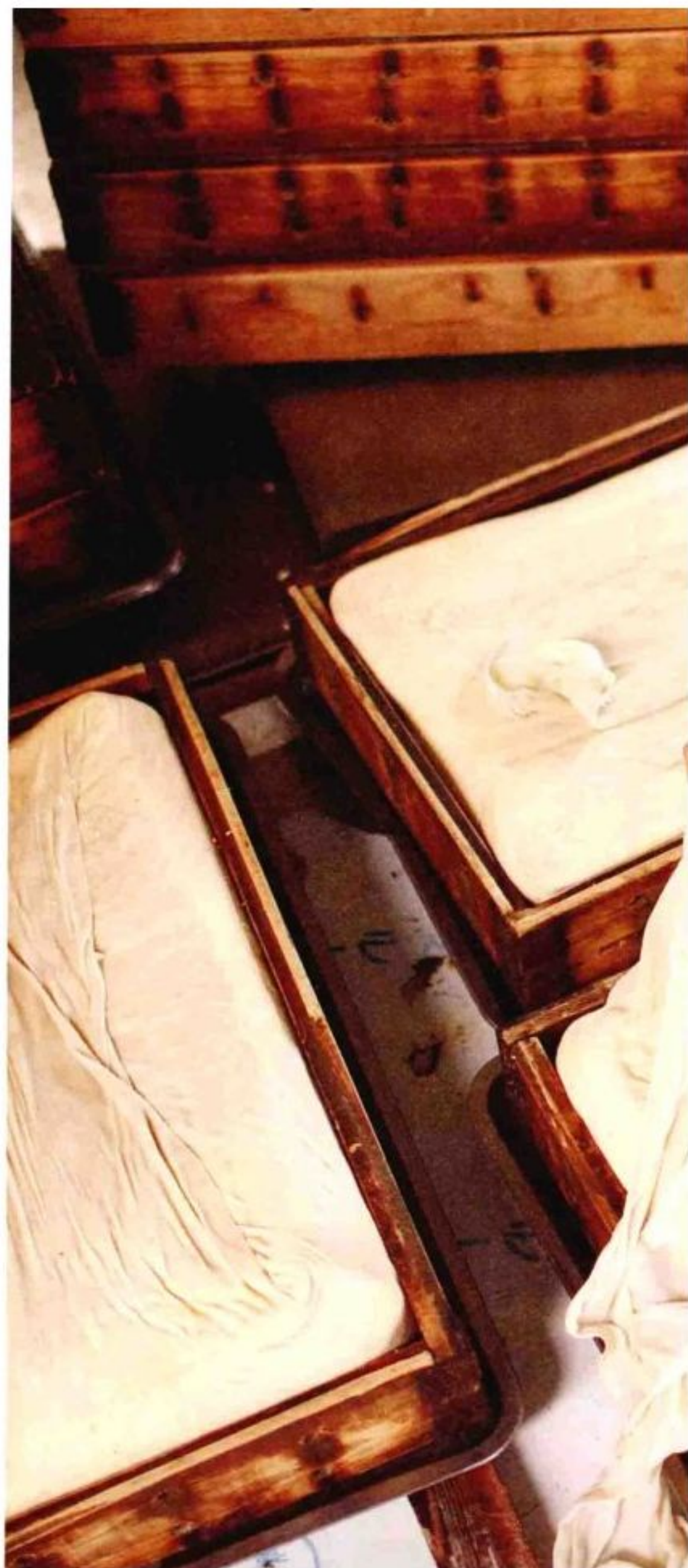
麻婆豆腐

蟹粉豆腐

锅塌豆腐

香辣豆腐锅

香椿拌豆腐





豆腐走天涯

关于一切可以在人心驻扎很久，每每记起，总会有小小的惆怅，或者干脆就是有一点痛在慢慢延展的东西，我们管它叫作遗憾。而遗憾总是美好的，因为它让未竟的一些情怀戛然而止，徒留美好在心中，这也是聪明人的做法。当然也有非要翻山越岭地寻找当年心里的沈佳宜以了心结的，我的朋友 Mr. 张就是这样一个一根筋的人。此君年逾 40，却依然是个超级漫画迷，假期不去沙滩上看清凉美女，却一头扎进漫画堆里。某一天想想自己也已所谓功成名就，未了的就是心中的那抹漂移梦，这么想着愈发觉得时不我待，便起身寻访心中圣地藤原豆腐店，要亲眼看看 AE86（《头文字 D》中男主角藤原拓海驾驶的车型）飘移过的秋名山赛道。该店位于东京北部群马县涉川市，高速公路狂奔数小时，终得见真颜，回来后冲我说：那家的豆腐确实是我吃过最好吃的，在运输车里剧烈震荡之后真的不会碎。

我国地域辽阔，南北气候差异巨大，这种差异表现在豆腐上也是很明显的，我们熟知的豆腐分南豆腐和北豆腐，东渡日本之后更是衍化为吹弹可破般娇嫩的日本豆腐。而北豆腐坚韧到曾听说豆腐贩子以铁秤钩子钩住一大块豆腐称其分量，而豆腐兀自坚挺，当真彪悍。所以，当听 Mr. 张说起藤原豆腐的强韧时很是诧异，不过很快释然。当年拜鉴真大师所赐，日本人民开始得以有幸吃到豆腐这种美味又健康的美食，海上风大浪急，带去的豆腐如是眼下超市所见的日本豆腐，只恐船队还没出港就已经粉身碎骨成豆腐渣了。

一勺豆腐入口
一瞬，仿佛动感
超人一般迅捷，
我以最快速度调
集舌头和牙齿同
追堵截，依然未果，
只留满口余香
回味。那一刻，
前面吃的满桌美
食都黯然失色了。

据说，最早的豆腐是由中国五代时期的炼丹术士发明的，黄豆浆中只是滴入一点儿盐卤，原本的液体就瞬间变得浓稠凝结，好似一滴神仙水点石成金的效果。再强韧的豆腐它也是豆腐，嫩滑的表面依然是豆腐的固有表象，手指轻触，颤颤巍巍煞是我见犹怜，指尖传递出的感受流畅而美妙。严肃如鲁迅先生也曾撰经典文字，看到莲藕会联想到女人臂弯的美好线条，于是民间亦有描述手脚不轨者为吃你豆腐，窃以为很是形象。

豆腐本身的味道并不突出，也正因如此，它的可塑性就变得很强，无论怎么烹调、加工、和别的食材混搭都能相得益彰。比如江西名菜泥鳅钻豆腐，豆腐淡定地坐看泥鳅慌不择路地乱钻，在吸取泥鳅的鲜香之后，豆腐质朴的

单一味道被最大化改善,但自身最为人称道的所谓“豆味”也得以保留,烹制过程中充满诡计和较量,其精彩程度不逊于任何一部谍战片。记忆中这种印象很强烈,小时候有一种吃食叫辣豆腐,小贩骑着三轮车走街串巷,车上有一个体量很大的容器,里面里三层外三层地堆砌着一块块巨大的豆腐。买家粗门大嗓地叫了来,小贩麻利地盛上一碗,这感觉很有些《水浒传》中生辰纲一回挑担卖酒的洒脱。倘若单吃,除了清香宜人之外味道并不跳脱,但加上少许醋和艳红辣椒油,那滋味每每想起,依然在我嘴巴里的某个位置驻留。

豆腐有着优质植物蛋白,可以媲美动物蛋白,是全世界素食者的福音,但豆腐制作的成败取决于水和卤水的品质和二者比例的拿捏。俗话说“卤水点豆腐,一物降一物”,豆腐需要靠卤水的轻轻点拨才会有无以描述的变化,但卤水有毒,喝多了致命。出门旅行,发现哪里的豆腐好吃,你试试那里的水,也一定错不了。某年在山东泰安,主人宴请时,满桌美味珍馐,快到结束时才捧上一碟山泉水做的豆腐,白嫩如玉脂,没有任何调味,请宾客品尝。一勺豆腐入口一瞬,仿佛动感超人一般迅捷,我以最快速度调集舌头和牙齿围追堵截,依然未果,只留满口余香回味。那一刻,前面吃的满桌美食都黯然失色了。很多年过去了,这感觉依然清晰,不知道那里豆腐的品质还像不像从前了?不过,无论制作卤水豆腐时是用卤水还是山泉水,都需要有一颗耐得住寂寞的心。从前,做豆腐是个辛苦行业,半夜就要起来磨豆浆,那时候纯靠人力。先把头天用水按比例泡好的黄豆用石磨碾磨成浆,用大柴火锅把豆浆煮开,点上卤水或石膏,豆花就有了。然后把点好的豆花放在铺好棉布的方形笼屉上,上面放重物,以便把水分挤掉,豆腐便形成了。重物的质量决定着豆腐的质感,南豆腐的水分要多些,北豆腐的质感老。要做成豆腐干的话,就要把水分全部挤掉,上面压重物的多少以及时间的长短,全凭师傅的长期经验。天蒙蒙亮,豆腐也都出锅了,一板一板地叠摞起来,盖上屉布袋上车,就拿去卖了,到买家手上的时候,还热乎乎的,新鲜着呢!大的作坊人手多,产量也多些,伙计们就分别去叫卖,还能留些豆花、豆浆给勤劳的女主人拿去摆早餐摊。小门小户的人家,每天也就做个两三板,卖掉补贴家用。在北方,卖豆腐的敲个梆子,吆喝一声:“换豆腐喽!”那时候,很多东西可以用钱买,也可以用东西换,一斤黄豆换两斤豆腐,家里有黄豆的,一般就拿黄豆换。每天同一时间,梆子声一响就拿起黄豆冲出门外,慢了还真就赶不上了,透着一股生活的烟火气,很是动人。





豆腐

老话说，白菜豆腐过一冬，听起来豆腐是最典型的穷人饭。殊不知豆腐从来身份就很高贵，亲民只是它的优点之一。豆腐出生汉代王侯之家，汉高祖之孙淮南王刘安就是它的发明人。在各种食物里，豆腐是名声最响的人造物。它健康又美味，几乎可以和所有食材作搭配，也因此成为中国美食傲然于世界的理由之一。西方人在羡慕亚洲人拥有苗条身材时，总不忘加上一句：他们有茶和豆腐。

上得厅堂：豆腐姿态不高，随便烧一下，就能成一道菜，百姓家的年夜饭中不能少了这代表金砖、多福（谐音）的重要角色。然而，豆腐的气质很独特，在各种场合都能找到自己合适的位置，摆出锦上添花的 pose：满汉全席里分分钟不能缺少它；殿堂级的厨艺比拼中也有人会败在雕豆腐这一项中；梁实秋在雅舍谈吃时讲过的蚝油豆腐尚且赚足了读者的口水，更不要提金庸笔下的那道“二十四桥明月夜”了；蔡澜说豆腐最接近禅，要了解东方文化，要到中年才能体会，这评价，禁琢磨。

健康保障：除了酒肉过度得了痛风的人士不适合吃豆腐之外，这款食材真是老少咸宜。中医称豆腐性凉，味甘，归脾胃、大肠经，具有益气宽中、生津润燥、清热解毒、和脾胃的功效，以上每个字都是那么让人轻松和放心，字里行间都充满了“体康健，唯豆腐”的意味；西方营养学称豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还富含优质蛋白，却不含胆固醇，而含有的甾固醇、豆甾醇都是抗癌的有效成分，这些文字则更多地能给人获得健康的希望和鼓励。豆腐存在的价值不可小觑。

虽然都是豆腐，变了花样，还真不太一样，值得细数。这些都是我们的祖先将智慧融入嘴馋的结晶，不知在未来的日子里是否还有更有趣的发展。

冻豆腐

通常由北豆腐冷冻而成，也称海绵豆腐。由于北豆腐冷冻后表面会出现均匀的蜂窝孔，可以吸足汤汁，所以非常适合烧、烩、制汤以及涮火锅等。

嫩豆腐

又称石膏豆腐，多用石膏（硫酸钙）点制而成，没有经过挤压、脱水等过程。含水量多，色泽洁白，质地细嫩，适于拌、烩、制作汤羹等。

鸡蛋豆腐

又称日本豆腐，形状呈圆柱状，质地滑嫩，颜色淡黄。鸡蛋豆腐不同于其他豆腐，不是以大豆为主要原料，而是以鸡蛋为主要原料制作而成，适合于红烧、炖煮等。

北豆腐

又称盐卤豆腐、老豆腐，用盐卤（氯化镁）点制。加工时用纱布加压脱水，表面有粗糙的布纹，含水量较少，色泽白中偏黄，韧性较高，适合煎、炸、酿、红烧等。



内酯豆腐

是以 β -葡萄糖酸内酯为凝固剂制成的豆腐，同样没有经过挤压、脱水的过程。与嫩豆腐相比有粗糙的颗粒感，质地洁白，保质期长。

南豆腐

也是由石膏（硫酸钙）点制而成，但与嫩豆腐不同，还需用豆腐布包裹，经过挤压、脱水等过程，形状呈椭圆形。含水量比嫩豆腐少，颜色乳白，比嫩豆腐有韧性，适合制作汤羹等。

韧豆腐

制作过程中因加入了稍多的盐卤（氯化镁），韧度比木棉豆腐稍好，口感细腻，成形性好，有嚼劲，不易碎，适合热炒、涮煮等做法。

干豆腐和豆腐干

把豆腐脑包在纱布中，层层重压做出的薄片，就是干豆腐。豆腐干则需要经过浸泡和煮制的再加工，小包的豆腐脑经过压制、提白、去味和熬煮，成品为“素火腿”。白干和熏干是最常见的。

香椿拌豆腐

青白分明, 就像早春一样唤醒家人的心情和胃口。
香椿有润肤明目、益气和中、生津润燥之功效,
给平淡的豆腐也增添了香气。
做法简单, 却能在一瞬间让人耳目一新。

食材:

香椿 200 克
南豆腐 200 克

辅料:

盐 5 克
香油 5 毫升

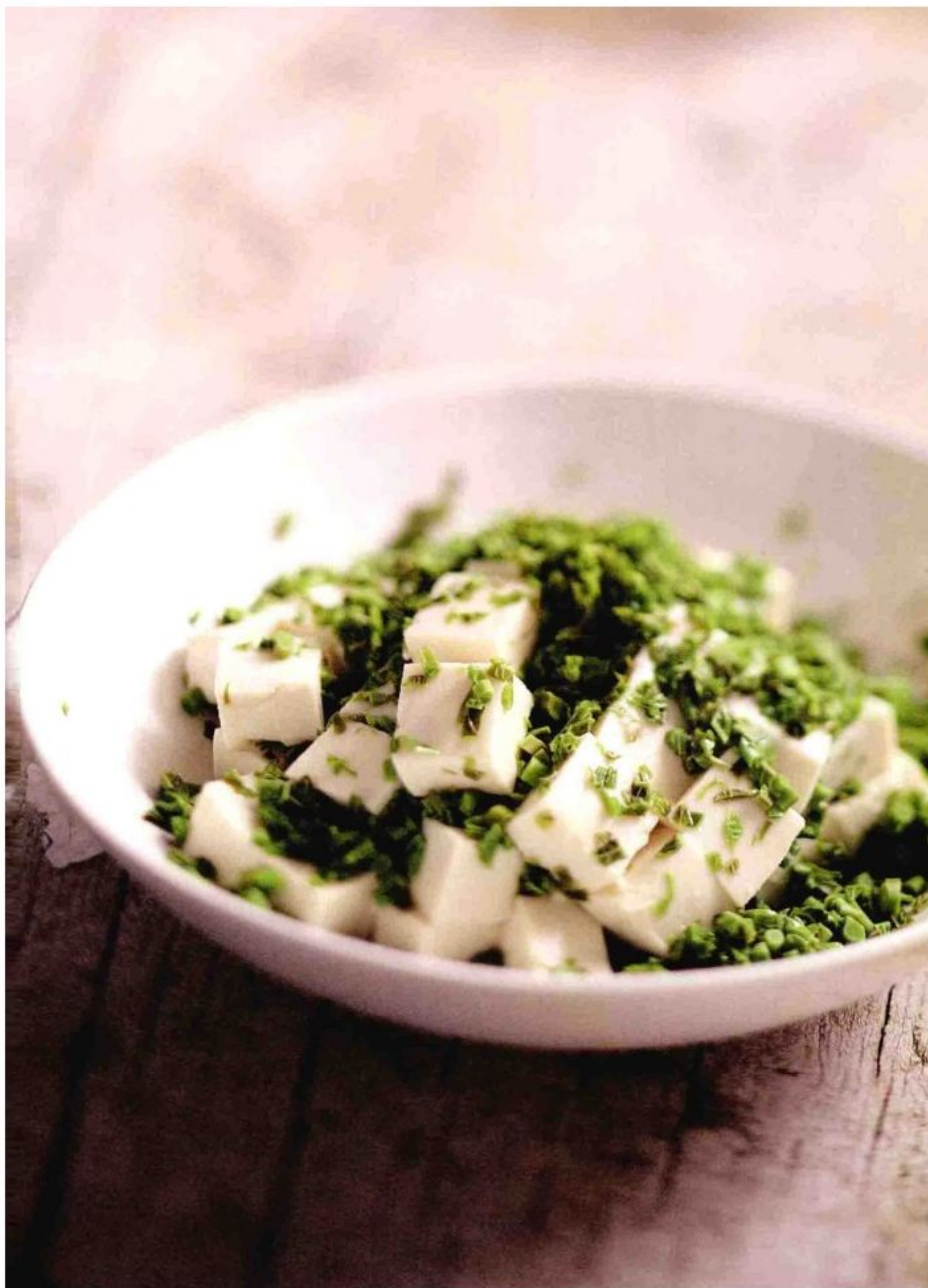
做法:

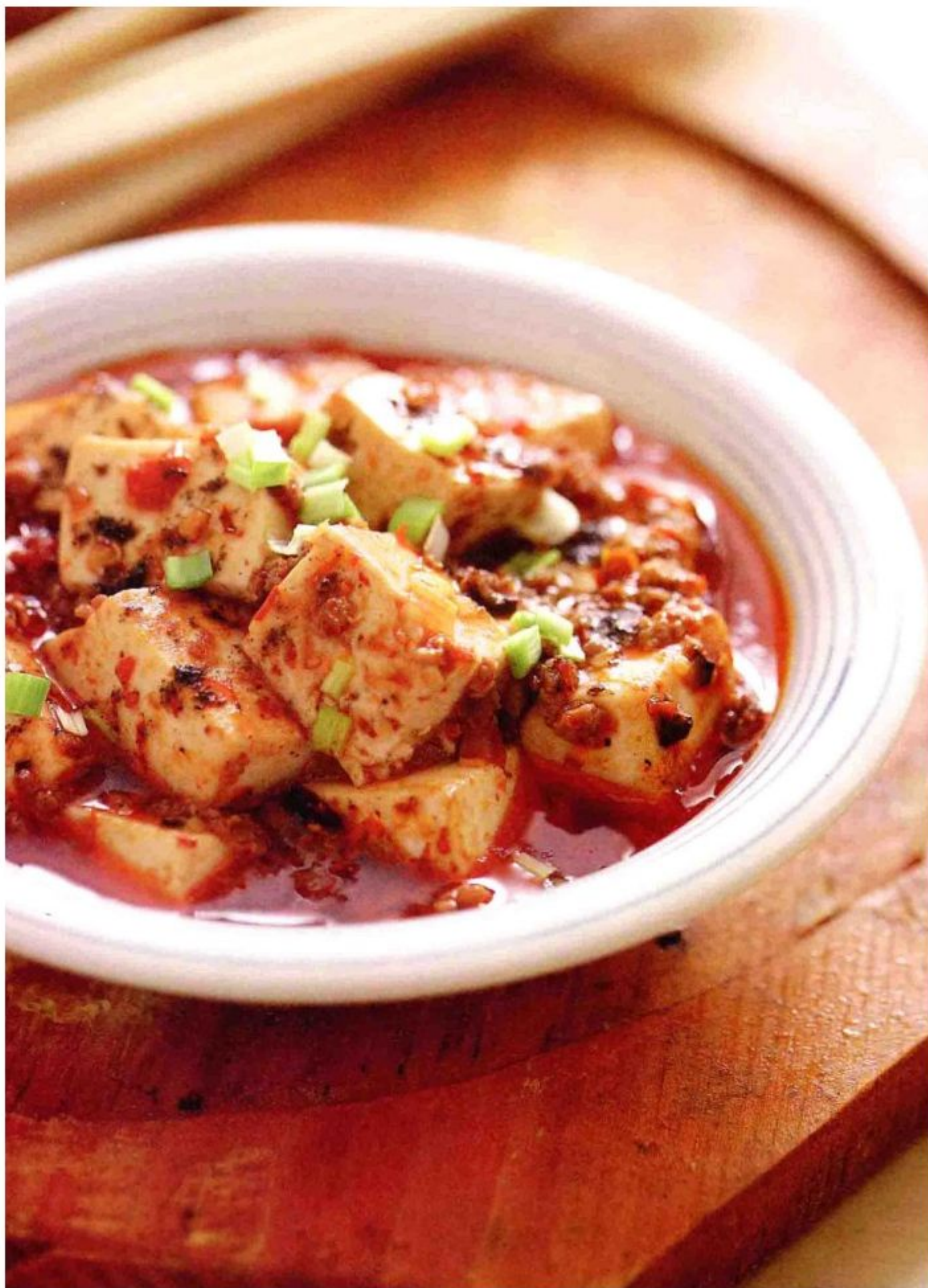
- 1 香椿去掉老梗洗净, 放入滚水中氽烫一下, 迅速捞出, 用冷水冲凉后浸泡在冰水中以保持青翠颜色和新鲜口感。最后沥去水分, 切碎。(图 2、3、4、5、6)
- 2 南豆腐切成厚片, 再改刀切成方丁。(图 7)
- 3 将香椿碎与豆腐丁混合, 加入盐和香油调味即可。(图 8)

美丽这样做:

- ✦ 如果有时间, 可以先将豆腐略蒸一下再拌, 这样口感更加绵软, 而且能够去除豆腥味。
- ✦ 自家做的香椿豆腐可以调好味道后尽量碾碎再吃, 这样能够使香椿和豆腐的味道充分融合在一起, 再释放。







几乎在全国各地都可以吃到的川菜，
但很多人都不知道，
真正的麻婆豆腐是用黄牛肉馅做出来的，
那种麻、辣、烫、酥、嫩的味道，
就像四川的山水和人民一样，美而鲜活。

麻婆豆腐

食材：

卤水南豆腐 400 克
(选用嫩滑的豆腐最好)
牛肉 80 克

辅料：

大蒜 (或叫蒜头，切细粒) 4 瓣
老姜 (切细粒) 15 克
郫县豆瓣酱 15 克
辣椒粉 3 克
花椒粉 3 克
青蒜 (或叫蒜苗) 1 根
水淀粉 20 毫升
豆豉 8 克
温水 100 毫升
油 40 毫升
花椒油 2 毫升
辣椒油 5 毫升
麻油 2 毫升

做法：

- ① 把卤水南豆腐切成小块。锅中加水煮沸，把卤水豆腐块滑过沸水后捞起。牛肉剁成肉糜。青蒜切碎。(图 1、2、3、4)
- ② 锅中放油，用温火厚油炒香蒜粒、姜粒和豆豉。当你闻到香味出来时，就可以下牛肉馅了。用锅铲将肉馅炒散至变色，放入郫县豆瓣酱，并撒入辣椒粉，慢慢地炒出红油。(图 5、6)
- ③ 此时将豆腐下锅，并淋入温水，小火咕嘟咕嘟地烹煮片刻，然后用水淀粉勾上薄芡，轻轻地用锅铲推动几下，便可关火了。在盛盘之前，淋入花椒油、辣椒油和麻油，装盘撒花椒粉和青蒜碎即可。(图 7、8)

芸丽这样做：

- ✦ 这道菜最后撒上的花椒粉非常重要，最好是自制的新鲜花椒粉。方法是：无水无油的干净炒锅加热后，放入一把当年花椒，用小火慢慢焙出麻香，取出凉凉，用擀面杖碾碎成花椒粉。
- ✦ 将豆腐切块后用沸水滑过，是为了去其石膏味，也能够使其定形，以免烧制时变碎。
- ✦ 如果家里有现成的高汤 (最好是牛肉汤或鸡汤)，可用来代替温水，能够使菜肴的口味更加醇厚。
- ✦ 地道的配料是青蒜，如果没有的话，也可以用大葱或香葱代替。



蒜香烧豆腐

这道菜是我跟一位北京阿姨学的，用料和做法都非常简单，豆腐细嫩滑溜，汤汁里带着扑面而来的浓郁蒜香，好吃得很，杀菌之余还能发一身汗，堪称健康卫士！

食材：

南豆腐 500 克
猪肉馅 100 克

辅料：

大蒜 7 瓣
生抽 5 毫升
高汤（鸡汤或骨头汤）100 毫升
香葱（切段）5 根
盐 5 克
水淀粉 20 毫升
油 20 毫升

做法：

- 1 将豆腐切成片。大火加热煮锅中的盐水，煮沸后把豆腐片入锅氽烫 1 分钟，捞出备用。大蒜瓣切成细碎的蒜蓉。将盐、生抽和水淀粉调成薄芡汁。（图 2、3）
- 2 中火加热炒锅，放油把肉馅煸炒变色后，把香葱段放进去，炒出葱香味时，将豆腐片放入，小心地翻炒两下。（图 4、5）
- 3 改大火，将热高汤沿锅边淋入，沸腾后改中小火烧 5 分钟。（图 6）
- 4 改大火，一边缓缓倒入水淀粉，一边搅动锅中豆腐，使每一片豆腐表面都匀上一层薄芡。再次沸腾时，撒入生蒜蓉，迅速翻炒均匀，蒜香四溢，即可出锅享用！

菜这样做：

- ✦ 豆腐用盐水焯过可以成形并去除豆腥味道。
- ✦ 蒜要最后下，保持生蒜的辛辣香气，不可久煮。这个蒜香既保存了生蒜的辛辣，又因为有热气烘过，所以口感略带柔软。
- ✦ 素食者做这道菜，可以不放肉馅（或用炸豆泡代替），味道也很不错。







锅塌豆腐

据一位东北朋友说，真正的锅塌豆腐要双面各煎6次呢！其实只要心意够，工序似乎也无须那么复杂。煎过的豆腐吸收了菌菇的清香，又融入了浓郁肉香，汤汁儿醇厚鲜甜，就像回家的感觉一样：踏实、安心。



食材：

韧豆腐 1 盒
鸡蛋 1 枚
干香菇 2 朵
猪瘦肉馅 100 克
青豆仁 20 克

辅料：

香葱 2 根
生抽 15 毫升（大约 1 汤匙）
料酒 5 毫升
蚝油 10 毫升
盐 5 克
水淀粉 15 毫升
油 40 毫升
高汤 500 毫升

做法：

- 1 干香菇泡发后洗净，沥干水分，去蒂切成碎粒。香葱择洗干净，切成葱花。取高汤（50 毫升）调入生抽（5 毫升）、蚝油，搅拌均匀成调味汤。（图 2）
- 2 猪瘦肉馅中调入生抽（10 毫升）、料酒、打散的蛋液（2 茶匙），沿一个方向搅拌至上劲，腌制 5 分钟。（图 3）
- 3 韧豆腐整块从盒中取出，横着均匀地切成 8 片，每片厚约 8 毫米。取一个平盘，倒入适量蛋液，取 4 片切好的豆腐整齐地平摆在盘中，然后将腌制好的肉馅均匀地摊平在豆腐上，再将另外 4 片豆腐盖在肉馅上，形成豆腐盒，然后将剩余蛋液倒在最上面的豆腐上。（图 4、5）
- 4 大火加热煎锅后再倒入油（30 毫升），至油五成热，将盘中的豆腐小心推入油中，不要使豆腐盒分离，煎至底面的豆腐成金黄色。小心地翻转至另一面，再煎至金黄色，倒入剩余高汤（高汤量与下层豆腐齐平），小火塌制 10 分钟，盛出。（图 6、7）
- 5 另取净炒锅，加入油（10 毫升），大火烧至七成热，倒入调味汤，加入香菇丁、青豆仁，煮滚后加入水淀粉，待汤汁浓稠后，调入盐。最后淋在炖好的豆腐盒上即可。（图 8）

公曲这样做：

- ✦ 豆腐可以选择韧豆腐，也可以选择北豆腐。韧豆腐比北豆腐嫩滑，北豆腐则较传统。
- ✦ 煎豆腐时要采用热锅冷油的方法，这样不容易煎散了。

香辣豆腐锅

说到素食,人们便常将其与清心寡欲、寡淡无味联想起来,但事实并非如此。这道香辣豆腐锅,就是五味俱全的素菜代表,营养和口味都完全不输肉菜哦!

食材:

北豆腐 250 克
草菇(切片) 150 克
小红辣椒 2 克
葱末、姜蓉、蒜蓉各 20 克

辅料:

花椒 10 粒
郫县豆瓣酱 15 克
淀粉 30 克
生抽 15 毫升
白糖 5 克
白胡椒粉 3 克
鸡精 3 克
油 50 毫升
清水 250 毫升

做法:

- 1 北豆腐切三角片。锅中放部分油,烧至六成热,一边将豆腐块沾上干淀粉一边下锅煎。煎至两面微黄色,盛出备用。(图 2、3、4)
- 2 小红辣椒切圈。剩下的油放入花椒用小火炒至焦黄色,捞出花椒并放入小红辣椒圈、葱末、姜蓉、蒜蓉爆香,然后加入郫县豆瓣酱炒出香味。(图 5)
- 3 加入切片草菇,翻炒至变色,然后再放入清水、生抽、白糖、鸡精、白胡椒粉,下煎好的豆腐,大火煮开后转小火,煮至汤汁浓稠即可盛盘。(图 6、7、8)

芸厨这样做:

- ✦ 切好的豆腐不要马上沾干淀粉,沾好了就会贴在盘子上拿不起来了。要沾一块,下锅煎一块。
- ✦ 豆瓣酱含有一定盐分,要注意用量。加上还放了生抽,所以千万不要再放盐了。
- ✦ 草菇可以换成你喜欢的其他任何菇类。杏鲍菇、白玉菇等都很好吃。







传统的豆腐宴客菜，
用奢侈的材料精细地做出一道清淡菜，
堪称经典。

素手剥蟹肉，洗手做羹汤，
鲜美的蟹粉和朴实的豆腐，
搭配起来却是如此天衣无缝，
入得口中，化不开的浓香久久不散。

蟹粉豆腐

食材：

新鲜带黄活蟹（青蟹或大闸蟹）2只
嫩豆腐1盒（约250-300克）

辅料：

老姜（切细末）15克
香葱2棵
盐6克
白砂糖3克
水淀粉15毫升
猪油（或普通油）15毫升
绍兴黄酒10毫升
白胡椒粉3克
高汤（或水）100毫升

做法：

- ① 将蟹洗净，上锅蒸熟，剔出蟹肉与蟹黄，切碎即成蟹粉。豆腐洗净，切去表皮，切成2厘米见方的块。大火烧开煮锅中的水，加入盐（3克）后放入豆腐余烫2分钟，捞出备用。香葱洗净后，分别切长段和小粒。（图1、2、3、4）
- ② 中小火加热炒锅中的猪油至四成热，放入香葱段煸至变色后捞出不用。锅中葱油中加入姜末煸香，放入蟹粉煸炒至油变成橙黄色。（图5）
- ③ 保持中小火，淋入绍兴黄酒，倒入高汤（或水），调入盐（3克）和白砂糖，搅匀，煮沸后小心放入豆腐块。撒入白胡椒粉后调入水淀粉勾芡，搅拌均匀后烧沸，盛入盘中饰以香葱粒就完成啦！（图6）

芸丽这样做：

- ✦ 正宗的蟹粉豆腐要使用大闸蟹的蟹黄和蟹肉制作。在大闸蟹不肥美的季节里，可以用青蟹或者其他带黄蟹来制作。
- ✦ 日常家中制作的话，也可以用咸蛋黄替代蟹黄。只需要将咸蛋黄事先蒸熟碾碎，代替蟹黄和蟹肉下锅即可。甚至也能用蒸熟的胡萝卜泥或南瓜泥代替蟹黄，烹制成更为健康的素菜。



鸡肉

西洋参红枣乌鸡汤
怪味鸡
蜜汁烤翅
三杯鸡
糟卤凤爪
毛豆
宫保鸡丁





鸡不贼

大学那会儿，曾经到河南境内的太行山脚下写生。远山近水间，煞有介事地以比肩大师的神态享受质朴村民的敬仰目光。当夜，村里放映露天电影，片名已经记不得，只依稀记得其中有革命战争年代高大全战胜帝国主义反动派的情节。可惜天公不作美：大风起兮云飞扬，黄土暴沙兮一通忙，绑在大树上的幕布鼓胀得如同遭遇台风的海上巨帆。当表现敌对势力骄横跋扈时，最常见的画面是某“老总”敞胸露怀，龇牙咧嘴地撕咬一只鸡腿——说时迟那时快，一位彪悍神兵从天而降，一脚踢翻桌子，枪口抵住坏蛋脑壳。此时，台下二百余副喉咙齐声暴吼：“我代表人民枪毙你！”回头看，每个人脸上都写满激昂，再加上风声助阵，混响效果一流，别提多解恨！

那些我自以为
聪明的人类朋友们，
别再给鸡，包括像
鸡一样与人为伴的
动物们扣上类似
鸡贼这样的帽子了。
真的，贼的不是鸡，
是人！

这些淳朴的村民恨得实实在在，恨自己在这穷山沟里连吃个鸡蛋都是奢望，为啥他想吃鸡腿便有？还吃得如此嚣张！他不被毙谁被毙？如此，潜意识里吃鸡腿的都不是好人。这印象影响了我好多年。

显然，鸡腿是无辜的。如今甚至在乡村集市都有设备简陋的摊位在出售炸鸡翅和炸鸡腿，这全拜那些世界知名快餐巨子们的通力合作。这些取之不尽，用之不竭的鸡腿、鸡翅，以令人匪夷所思的速度从饲养流水线上川流不息地出现在我们的快餐餐盘中，我也日益得出这样一个妄论：那些大啃鸡腿的坏人们先前令人艳羡的生活不过尔尔，谁还会因为看到别人吃鸡腿而心生羡慕嫉妒恨呢？鸡腿，很平凡；鸡肉，很普通。别拿它们说事儿好不好！

鸡，简直就是生不逢时。公鸡每天黎明即起，勤奋地唤醒懒惰人们的斗志，全无休假一说；母鸡以劳模的姿态每天贡献着价廉物美的滋补佳品——鸡蛋，任劳任怨。但是，人们似乎从未给予鸡与之相匹配的尊重和理解。三字经有曰“马牛羊，鸡犬豕，此六畜，人所饲”，牢牢地把鸡钉死在为人所用的行列当中。同样位列其中的其他族群，我们都能很容易找到相对正面的词汇对其进行描述，比如马的神骏、牛的勤勉、羊的温顺、犬的忠诚，即使如敬陪末位的猪，也有以猪八戒为代表的憨态可掬作积极的注脚。唯独鸡，总与渺小猥

琐的气质沾边儿，什么鸡飞狗跳、鸡零狗碎、鸡飞蛋打，偷鸡摸狗、呆若木鸡，再有，鸡鸣狗盗之徒、杀鸡焉用牛刀、手无缚鸡之力，杀鸡给猴看，宁做鸡头不做凤尾之类。观其意，不屑之意跃然，连为生活所迫而误坠风尘的女子也以鸡统称。稍显正面能量的闻鸡起舞，权且算是少有的好评。最让我无法理解的是北方土话“鸡贼”二字，描述人小气、不大度、爱算计。人自己这般德行，缘何偏要以鸡做挡箭牌呢？

数年前，我一度流连在云南曲折蜿蜒的盘山路上，陶醉于漫无目的的飘摇和虚空中，沉醉在浪迹天涯的个人英雄情怀中无法自拔。某天在某个坐落在奇异地貌的村落落脚后，一时兴起决定爬山。临行前，当地朋友带我来到山脚下的一个场院式餐馆，和餐馆老板约好，3小时后下山就餐，并且扬手一指，一只正在没头没脑地东奔西逐的母鸡中选。“就炖它了！”这便是大家常说的真正的土鸡了：这只母鸡常年奔走于乡间，土里啄虫，叶上饮露，体形格外健硕，此刻正疑似和朝夕相处的伙计们互道珍重。几小时后我们下得山来，累得腿肚子朝前，体能严重透支，老远就闻到场院里异香满溢，炖土鸡上桌了，以大脸盆做餐具，声势甚是骇人，一层黄澄澄的鸡油漂浮表面，鸡肉酥嫩，入口即化，余味绵长，配以云南山地自产的野生天麻，相得益彰。天麻本身无甚味道，却能用一抹淡淡的沉稳阻止土鸡浓烈的山野气息决堤而去。这一餐吃得人心大爽，每个人都在高呼：“这才是真正的鸡肉嘛！”结账走人，价格稍高，但还能接受，看在美味的面上，大家都没有更多抱怨发表。回程路上，当地朋友神秘兮兮地掏出一卷钞票，说这是餐厅老板给他的回扣，数目大约是账单的1/3。大家当时立刻语塞，不知如何作答。

山路颠簸，斗折蛇行。我望着窗外渐渐黯淡下来的风景，心想：那些自以为聪明的人类朋友们，别再给鸡，包括像鸡一样与人为伴的动物们扣上类似鸡贼这样的帽子了。真的，贼的不是鸡，是人！





鸡肉

记得禽流感时流行过一个网络视频《人不能没有鸡的世界》，一只小鸡流着泪唱着：一样要吃肉，一样要吃饭，人不能没有鸡的世界。现在想来依然感慨，鸡在我们生活中的分量，从泪水和笑声中就能感受到。想想鸡的祖先是鸟，而鸟的一支祖先可能就是恐龙，那可是曾经统治过地球的生物，今天它们在地球上的地位虽然发生了一点儿变化，但是想想人类对它的依赖程度之高，还是得慨叹一下，虽然时过境迁，但霸气仍在暗暗涌动。

鸡肉的贡献：大概所有人病后体虚时都喝过鸡汤吧。“工作太累了，给你炖只鸡补一补”也是时常能听到的话。鸡肉的营养非常丰富，富含蛋白质、脂肪和B族维生素，主要适合给体虚的身体补充蛋白质等营养，帮助迅速恢复体力。鸡汤能够刺激胃酸分泌，病后体虚的人喝了也能适当地开胃，增加进食，摄入更多营养素。喝点儿鸡汤还可以缓解感冒症状，提高人体的免疫力。不过鸡肉和鸡汤中的脂肪含量都很高，所以不可吃得过多，否则会引起肥胖——只需时常提醒自己，这是美国有那么多身材畸形的大胖子的原因就行了。

安全吃鸡：由于禽流感时常冒头，所以鲜活的鸡现在已经很少见了，但食品安全还是应该常挂在心。选购时应尽量选择大型商场、超市，或是可靠的社区菜站。冰鲜或冷冻的鸡在烹饪之前都应该清洗干净，然后认真洗手。冰鲜的鸡应该在两天内食用，冷冻的鸡放在冰箱里也最好尽早食用。化冻的最佳方式是自然化冻，15公斤大概需要15个小时，或者用凉水浸泡化冻，要记得常换水。如果烹饪后不能马上食用，应包好后冷藏，在两天内吃完。鸡一定要做熟，例如炸鸡时追求肉的鲜嫩感觉，内层的肉还带有血丝，这可是大忌。不要忘记，保护好自己，才能吃到更多美味！

鸡的品种太多，我国的就有几百上千种，更不要提再加上外国的，所以在此挑几种我国比较常见的品种介绍一下，购买时可以根据需要选择。



乌鸡

也叫乌骨鸡，以江西泰和县产的最为有名。大名鼎鼎的妇科良药乌鸡白凤丸的一味主料就是乌鸡，所以看起来乌鸡总是显得更值钱、更名贵、更有营养。虽然黑色的鸡和白色的毛相衬分外恐怖，但是它确实有滋补强壮的功效，适用于改善脏腑阳虚、虚火妄动或肝肾不足等症，适合经血不调、闭经、血瘀等病症妇女食用。

三黄鸡

三黄鸡的名字是拜“珍珠翡翠白玉汤”的爱好者朱元璋所赐，源于嘴黄、爪黄、羽毛黄，这是家庭食用鸡中最受欢迎的一个大类，其中有名的清远鸡、文昌鸡、杏花鸡、北京油鸡、浙江萧山鸡、福建莆田鸡等，都是这个大类下的分支。由于三黄鸡皮薄肉嫩，所以应该注意烹饪时间，不要把肉做得太老，这可是做咖喱鸡、三杯鸡最好的食材。

走地鸡

针对养殖肉鸡的生产线化，很多农场开始宣传走地鸡。根据不同地方的方言，也叫溜达鸡、笨鸡、土鸡、柴鸡、草鸡等等。这些鸡在山地、果园实行散养，吃小虫和青草，奔跑打斗，鸡肉不像养殖肉鸡那么鲜嫩，但是味道鲜美，营养丰富。对于崇尚自然无污染食材的人，这样的鸡是最佳选择，而且这种鸡炖的汤味道鲜香。

养殖肉鸡和分割鸡肉

现在，人们对鸡肉的需求已经不再局限于整鸡，很多菜肴只需要用到某些部位的鸡肉。市场上按部位出售的鸡胸、鸡翅、鸡腿等产品统称为分割鸡肉，大多由养殖肉鸡分割而成。42天成熟上市，体重在3公斤左右的肉鸡受到市场的欢迎。我们平时在超市选购的分割鸡肉就是来自专门生产这些分割鸡肉的生产线。



三杯指的是一杯胡麻油、一杯酱油和一杯米酒。秘诀是一定要加入九层塔，这种南方特有的植物是罗勒的一种，独特的香味能够使酱香浓郁的鸡肉丝毫不腻。



三杯鸡

食材：

三黄鸡 1 只

辅料：

大蒜 10 瓣

红葱头 5 枚

朝天椒 2 个

老姜 20 克

淡味酱油（如万字）100 毫升

胡麻油 100 毫升

米酒 80 毫升

冰糖 50 克

九层塔 20 克

做法：

- 1 红葱头剥去外皮，切去根部。老姜洗净切片。朝天椒切成斜段。（图 1）
- 2 将三黄鸡冲洗干净，带骨剁成 1 厘米宽、3 厘米长的小块。
- 3 冷锅下胡麻油，中火烧至七成热时将整粒大蒜瓣、姜片、整粒红葱头放入爆香。（图 5）
- 4 接着将鸡肉块放入锅中，翻炒均匀，直至鸡肉表面微微焦黄，再放入酱油和冰糖翻炒片刻。（图 6）
- 5 在锅中加入米酒，大火烧沸后加盖，转小火慢慢焖煮，其间揭开盖搅拌一次，使鸡肉块能够均匀吸收调味料的精髓。在汤汁变得浓稠时，下朝天椒。最后在汤汁快收干时，关火，加入九层塔叶翻炒数下即可。（图 7、8）

芸丽这样做：

- ✦ 九层塔是中国南方和台湾特产的植物，是唇形科罗勒属植物，生命力很强，种植容易，在南方是多年生植物，在北方则为一年生。它与我们平常在西餐里用的甜罗勒是近亲，但味道更为辛辣，如果找不到九层塔，也可以用甜罗勒代替。
- ✦ 九层塔不可长时间加热，会失去香味，所以一般都在关火后放入。
- ✦ 三杯口味的做法还可以延伸到其他食材上，如三杯小卷、三杯豆腐、三杯杏鲍菇等。

胡麻油是什么：

胡麻油其实就是黑芝麻油。台湾所产质量更好，有非常好的滋补作用。如果买不到台湾胡麻油的话，用黑芝麻油也可代替。

宫保鸡丁

食材：

去骨鸡腿肉 300 克
大葱 1 棵
花生仁 200 克

辅料：

白砂糖 15 克
酱油 30 毫升
水淀粉 45 毫升
料酒 15 毫升
姜末 5 克
蒜末 5 克
盐 3 克
红油 15 毫升
干辣椒 50 克
油 500 毫升（实耗 50 毫升）
花椒 10 克
米醋 5 毫升

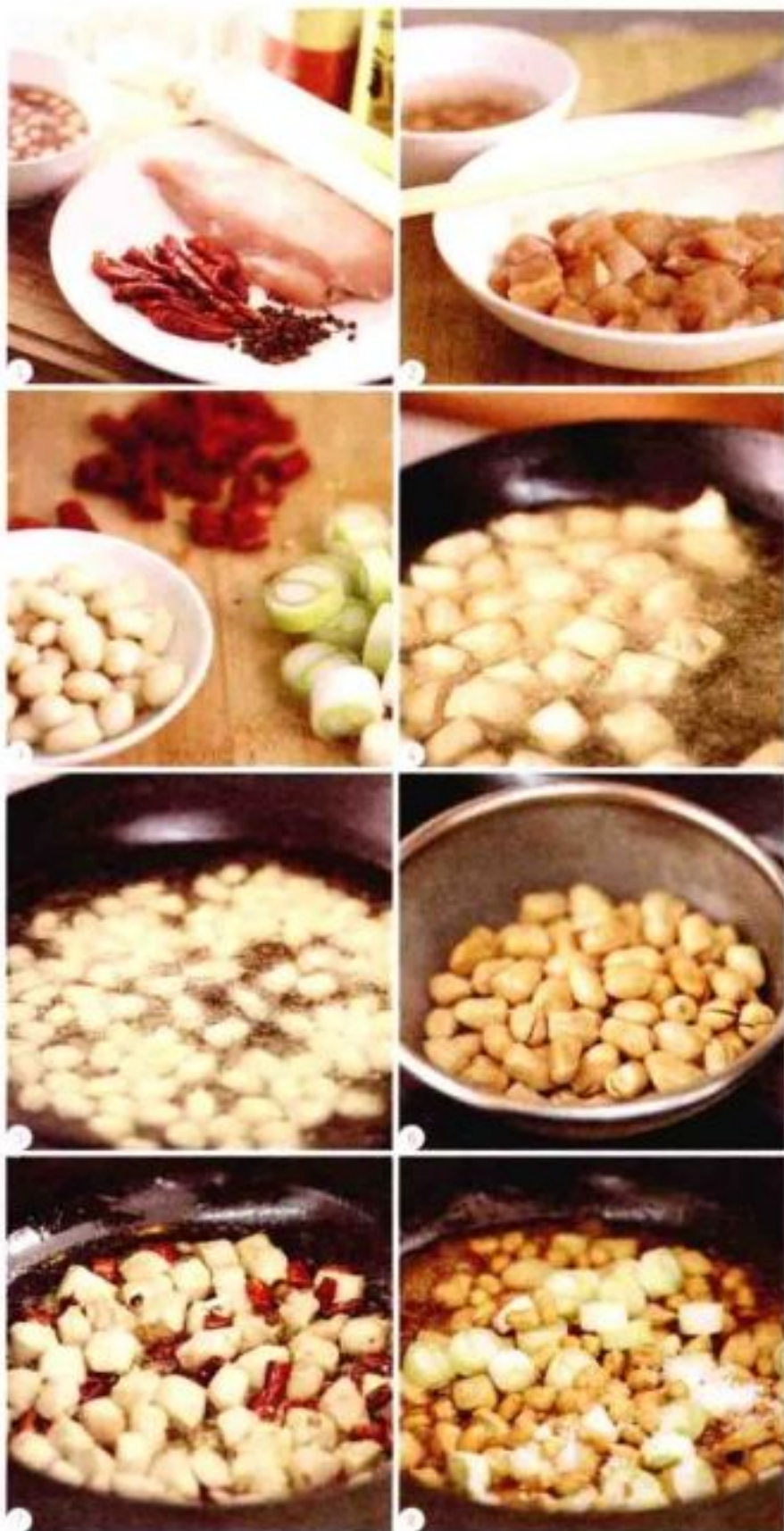
做法：

- 鸡腿肉洗净擦干水分，切成 1.5 厘米见方的小丁，再调入水淀粉（30 毫升）和酱油（15 毫升）混合均匀，腌制 20 分钟。大葱洗净，切成 1 厘米长的小段。干辣椒剪去两头，去辣椒籽，切成 1 厘米长的小段。（图 2、3）
- 在小碗中加入水淀粉（15 毫升）、酱油（15 毫升）、盐、白砂糖、米醋、料酒、红油（5 毫升），混合均匀制成“碗芡”调料。
- 中小火把炸锅加热到五成热（也就是把手放在油的上方能微微感觉到热气时），把腌好的鸡丁放下去温油划散，保持低温，待鸡丁变色，捞出沥油。（图 4）
- 将生花生仁放入温水中浸泡至红衣变软，用手轻捻去红衣，再擦干表面水分。中小火加热炸锅中的油至三成热时，将花生仁放入，慢炸至表面微黄，捞出沥油。（图 5、6）
- 净炒锅里放油（15 毫升）及红油（10 毫升），中火加热，保持温锅温油，先把花椒粒放进去，炸出香味后把干辣椒段放进去，煸炒几下。依次放入大葱段、姜末、蒜末和鸡丁翻炒片刻，最后调入之前勾好的调味“碗芡”，待汤汁渐稠后把炸好的花生仁放入，一起翻炒匀就大功告成啦！（图 7、8）

芸丽这样做：

- 因为现在市售的鸡胸肉做出来口感较柴，所以改用鸡腿肉会比较嫩。
- 花生仁炸制时间不宜过长，颜色稍有变化即可，取出放凉后颜色还会加深。炸制时可加入几粒花椒，这样炸出来的花生带有香味。如果时间较紧，使用成品花生仁也可以。炸好的花生仁一定要在临出锅前再放入，以保证花生仁的香脆口感。

这可是我跟一位川菜大厨学习的经典传统菜，做法虽然有点复杂，但自己烹制这道菜的最大成就感无可替代：能把餐厅的味道原封不动地带回家呢，专业吧！







西洋参滋阴，乌鸡和红枣均可补血。身边那些生活不规律的女强人朋友们如果失眠多梦，或患有慢性咽炎或皮肤干燥，我都会让她们试试这汤。清而不腻，补益又不上火，最重要的是十分容易做！

食材：

乌鸡1只
猪腱肉1块（大约50克）
（猪腱肉即猪小腿肉）

辅料：

西洋参5克（大概12片）
红枣10个
老姜（切片）10克
盐5克
广东米酒或料酒10毫升



西洋参 乌鸡汤 红枣

做法：

- ① 把乌鸡洗净后剪去头尾，然后斩成大块。红枣洗净。
- ② 锅中放水煮开，放入广东米酒，然后把鸡块和猪肉块放入，余烫去血水后捞起来，用热水冲干净血沫。
- ③ 将乌鸡块、猪肉块、西洋参片、红枣和姜片放入锅里，注入温水没过材料，大火烧开后转为小火，煲2小时，撇浮油后调入盐便可以了。（图2、3）

芸丽这样做：

- ✦ 鸡肉余烫后用热水来冲，炖汤的时候放温水而不是放冷水，这样蛋白质和营养物质才能充分溶解在汤里，鸡肉也不会因为突然受冷而变紧。
- ✦ 如果是单身贵族或者二人世界，可以把鸡肉块余烫后，分成小包装，然后放入冰箱冷冻。每次取用一小包，加上红枣和西洋参放在小炖盅里隔水炖，非常方便。
- ✦ 用厨房剪刀来处理鸡骨非常方便，比直接用刀剁要省时省力。
- ✦ 猪腱肉就是猪前小腿肉，我们平时就用一块瘦肉也可以，瘦肉有滋阴润燥的作用，与鸡搭配煲汤是广东家庭的平常做法。
- ✦ 用这个方法炖出的鸡汤非常清甜，营养物质都没有损失。你还可以根据自己的需要和口味换成其他各种珍贵药材。西洋参适合阴虚之人，高丽参则适合阳虚之人，如果小孩要喝的话，换成党参也不错。需要补血加入桂圆。好好宠爱自己和家人哦！

蜜汁烤翅

烤箱菜肴也许代表了一种生活方式，
况且这感觉叫人迷恋，
是浅尝就有清香甜美充满口腔的美好感觉。

食材：

鸡翅中 500 克

辅料：

酱油 15 毫升
红酒 15 毫升
姜粉 少许
蒜粉 少许
盐 5g
五香粉 适量
黑胡椒粉 适量
蜂蜜 15 毫升

做法：

- ① 将洗净的鸡翅放入器皿中，加入酱油、盐、红酒、姜粉、蒜粉、五香粉、黑胡椒粉，搅拌均匀，腌制半小时左右（如怕入味不充分，可在腌制前用竹签在鸡翅上扎几个小孔）。（图 1、2、3、4）
- ② 烤箱事先空箱“上下火”打开，预热至 200℃，时间持续 5 分钟左右。
- ③ 把腌制好的鸡翅放在铺好锡箔纸的烤盘上，鸡翅表面涂上一层蜂蜜，放入烤箱，在预热好的烤箱中继续加热。（图 5、6）
- ④ 在烤制过程中，可不时打开烤箱门，取出烤盘，将蜂蜜涂抹在鸡翅上，会让蜂蜜的香甜味更深地渗入。（图 7）
- ⑤ 经过 20 ~ 25 分钟，鸡翅烤至熟透，就可以新鲜出炉啦！（图 8）

还可以这样做：

- ✦ 在腌鸡翅的时候加入红酒，除了可以去腥味以外，还能让烤翅别有一番醉人的风味。







怪味鸡

小时候叫“怪味”的东西可多了，相信很多人童年都吃过。怪味是川菜一种特殊的味型，麻辣中透着甜味、酸味、咸味，甚至苦味！如同我们的生活一般，五味俱全。

食材：

三黄鸡1只
莴笋150克

辅料：

熟白芝麻3克
花生碎10克
大蒜（切碎）2瓣
生抽45毫升
醋30毫升
豆豉辣酱（老干妈就可以）15克
花椒油15毫升
白砂糖5克
香油5毫升
辣椒油15毫升
花椒粉2克
葱段6根
姜片4片
料酒20毫升
豆苗10克



做法：

- 1 三黄鸡处理干净。准备一个较深的煮锅，把整只鸡放进去，加入没过鸡身的凉水，放姜片、葱段和料酒。大火烧开后转为小火，焖煮30分钟。（图1）
- 2 关火后将鸡拎出来，先用流水冲至凉透，再放进冰水中浸冷。（图2）
- 3 莴笋去老皮，斜切成片后，切成细丝。锅中放水煮开，将莴笋丝下锅迅速焯水后捞起，沥干水后码盘。
- 4 把浸凉的鸡取出，分为两半之后，剁成块，整齐码在莴笋丝上。
- 5 把大蒜碎、生抽、醋、豆豉辣酱、花椒油、辣椒油、白砂糖、香油、花椒粉和白芝麻（最好提前用净锅焙一下）调成汁，淋在鸡肉上。最后把花生碎撒在表面。（图3、4）

芸丽这样做：

- ✦ 鸡其实是用小火焖煮的方式煮好的。出锅后马上用冷水冲凉并浸泡，能够使鸡肉保持嫩度，鸡皮脆而不干，吃起来嫩而不腻，保持爽口度。如果家里有冰块，直接用放了冰块的冰水来处理，那效果就更棒了。
- ✦ 用这道菜里处理鸡肉的方式，还可以做白斩鸡、葱油鸡、沙姜鸡等，嫩滑而不油腻，让你在家人和客人面前大显身手。

糟卤凤爪毛豆

一盘凤爪、一盘毛豆，
再来一杯小酒，
配上昏黄的灯光和那个他，
——惬意生活不过如此。

食材：

凤爪 10 个
毛豆 200 克

辅料：

糟卤汁 1-2 瓶
野山椒罐头半瓶
八角 2 个
香叶 1 片
老姜（切片）2 片
料酒 10 毫升

做法：

- 1 凤爪（鸡爪）处理干净，用厨房剪刀剪去爪尖，再用沸水煮 20 分钟至熟，捞出后沥干水分凉凉。（图 1、2、3）
- 2 另用煮锅把加了八角、香叶、姜片 and 料酒的水煮开后，将剪去两端的带壳鲜毛豆煮 8 分钟后捞起，沥干水分，彻底凉凉。（图 4、5）
- 3 用够大的深盆放入煮好放凉的毛豆和凤爪，再倒入能没过所有食材的糟卤汁和野山椒罐头。放在冰箱冷藏室，浸泡 8 小时。随吃随取。（图 6）

美丽这样做：

- ✦ 糟卤汁还可以做卤鸡肉、卤鸭舌、卤鱼肉等典型的江浙下酒凉菜。
- ✦ 另外加些泡好的野山椒和汤汁能令菜肴的味道层次更丰富，不喜辣者可省去。





西红柿

番茄酱

番茄扁尖冬瓜汤

糖拌西红柿

番茄炒蛋

番茄菜花

番茄疙瘩汤





天天西红柿

小时候，西红柿鸡蛋面是生病时才会吃到的病号饭。常记得姥姥从厨房里端出一碗热气腾腾的面条，还没走到床前，西红柿酸酸的味道就钻进了鼻孔，真是好开胃呀！姥姥亲手擀的面条，为了照顾我这个小病号，还特地煮软一些。

**西红柿，你那
酸甜爽口的滋味
可千万不要随着
我们童年岁月
的消逝而渐行
渐远啊！**

西红柿切了很多很多，直到炒出红油来再加水，熬成浓稠的汤汁。姥姥总是最后才加鸡蛋液，顺着锅边淋下去，稍搅动一下就可出锅。这样做出来的西红柿鸡蛋面主角绝对是西红柿。一碗碗红红稠稠的汤汁，里面的番茄块若隐若现，因为熬得充分，滋味尽出。用筷子挑起面条，热乎乎吸溜到嘴里，热汗立刻沁出脑门，真是每个毛孔都张开啦！

我知道，这碗心灵鸡汤式的面条让我没齿不忘的理由，全在于西红柿而不是鸡蛋。

现在自己也有了孩子，他也同样喜欢西红柿。不知西红柿是不是对所有人都有如此的杀伤力，还是仅仅是遗传的力量。儿子才5个月大的时候，我第一次切了一小块樱桃西红柿放在他的小嘴边，他就一下咬住，像吸奶一样，把汁液都吸去了。当时真怕他整个吞进去，好在有惊无险，儿子只是迷恋于那酸甜的汁液，吸干了就满足地松开嘴。小孩子吃西红柿的样子真可爱，酸得满脸都是表情，直皱鼻子，时而打冷战似的抖几下，依然硬生生咽下肚。西红柿从此成为儿子的最爱，我们家的“厨房实验室”里于是有了很多种带西红柿的婴儿辅食：西红柿烧肉末、西红柿蒸蛋、西红柿菜饼、西红柿粥、西红柿烩丸子。当然还少不了最经典的西红柿鸡蛋面，面条有乌冬面、手擀面、意大利面可选，品种丰富多变，这可就不是小病号才能享受到的特权了。但是说真的，现在的西红柿没有小时候的味道了，我相信不是我过于恋旧，而是现在的农副产品太过普遍。

在我的童年记忆里，西红柿和黄瓜之类的蔬菜是标准的夏季物产，菜市场里成筐成筐地运进，成堆成堆地售卖，非常便宜，也非常容易烂。夏天没有人会想着珍惜西红柿，但到了冬天，大雪飘飞的北方大地上就只有萝卜、白菜可吃。怎样储存一些夏天的蔬菜来改善冬天的餐桌，成为每家每户开动脑筋的智力大比拼，有晒的茄子干、豆角干、花菜干，还有青葫芦旋成条晒的葫芦干，反正一切能晒干的蔬菜都晒。我们小孩最关心的是怎样保存西红柿。西红柿是不能晒成干的，

但是它能做成西红柿酱，制作的方法也充分显出了物质匮乏时期人们的智慧。

首先需要大量医院里打点滴用的空玻璃瓶，配有密封性很好的橡胶瓶塞。天知道那时候怎么大家都像在医院有关系似的，家家都能搞到不少点滴药瓶，刷干净以后用来装西红柿。大人们忙个不停地切西红柿，要切成非常细小的碎块，塞入小小的瓶口。这是很有技术含量的工作，要用一根筷子不停地捅，还不能让汁水四溢。我对装瓶的工作非常有热情，可惜一切和玻璃有关的事都不会让我们小孩干，我只能热情似火却漫无目的地跑来跑去。很少有人家会只装几只瓶子的，都是一次做上几十瓶，那是相当壮观，也相当麻烦。瓶子装完，开始上蒸锅。西红柿保鲜的秘诀在于去除瓶内的空气，大蒸锅里一次蒸上若干瓶，在每个橡胶瓶塞上面插一根注射针头。热腾腾的蒸汽将西红柿碎块蒸得透透的，熄火后迅速拔除针头，橡皮塞上的小孔自动闭合，空气就内外隔绝了。瓶子里人为制造了一个相对无菌的小环境，已经蒸成酱状的西红柿能够保存三四个月，甚至更久。节俭的主妇会有计划地启用窗台上几十瓶晶莹红润的西红柿酱，运气好的话，能一直吃到开春。

说来奇怪，童年记忆里清晰地记得年年制作西红柿酱的过程，却搜索不到是怎么吃掉这些自制番茄酱的。是因为西红柿失去了西红柿的模样，便失去了味道的感觉吗？还是蒸煮时间过长，以至于失去了本味吗？我没有答案。

如今，西红柿这种原产美洲、被当作爱情之果的蔬中尤物遍及世界，培育出难以计数的种类，光颜色就有红的、黄的、绿的、黑的……原始的耕作效率低，受制于气候，没法给我们的餐桌提供源源不断的蔬菜。而我们现在西红柿大都是温室作物，极少在自然环境下接受风吹日晒、雨落霜打，但与此同时，那浓郁的味道和亲切的模样都不见了。

西红柿，你那酸甜爽口的滋味可千万不要随着我们童年岁月的消逝而渐行渐远啊！





大红番茄

是最常见的西红柿品种,生命力很强,适应不同的土壤和气候,也适合大面积种植,生长速度快,不需要过多照料,很受农夫的欢迎。这种果实非常适合生食,做菜或加工制成番茄酱,是全世界栽培最为普遍的蔬菜。大红番茄果实呈扁圆形,大量上市时可以买来制作番茄酱,用来炒鸡蛋或炖牛肉也都是好选择。



樱桃番茄

也叫小西红柿、圣女果,属于杂交一代,是非常受欢迎的品种。樱桃番茄体态玲珑,直径只有1~3厘米,颜色各异,有红色、黄色、橙色和绿色等,样子非常讨喜,味道清爽,无籽。它既可以生食、做菜,也可以用来制作蜜饯,阳台种植也非常美观,所以广受欢迎。



西红柿

爱情、魔幻和冒险这些词汇一直跟着西红柿的故事流传了几个世纪。各种美容产品打起西红柿中茄红素有益肌肤的旗号，引诱着女孩子们。这番热闹其实正符合了西红柿的性格——张扬、热烈，还带了一点狂野和邪恶，魅力无限。

对于西红柿曾经的评价：西红柿在南美大陆被发现，后被带到欧洲，一度被认为有毒，其实是它的叶子会引起腹泻。它也是献给英国女王的爱情果，19 世纪之前一直是观赏植物，后来人们才发现西红柿能吃。西班牙人认为它是一种春药；英国人认为它的酸会腐蚀肠胃；而美国医生则一度认为西红柿不可多吃，否则会导致牙齿脱落。现在，大家都爱西红柿。

妙用多多：除了富含维生素 A 和维生素 C 以外，西红柿还可以作为染料，和动物油混合后能染成漂亮的橘色；美国曾经有人用西红柿酿制威士忌，后来成了调味用的番茄酒；《美国农艺家》杂志曾建议把西红柿和南瓜一起煮过后喂牛，据说这样能生产黄澄澄的牛油。总之，人们从惧怕西红柿变成了爱它。

其实西红柿品种很多，值得西红柿爱好者细细品味的就有十几种，虽然大多数都是从大红番茄这一个品种杂交出来的，但是各有特色，各有风姿。



黄西红柿

黄西红柿和大红番茄看似差不多，其实黄西红柿皮薄味甜，含糖量大于普通西红柿。而且试验表明，人体对煮熟了的黄西红柿中番茄红素的吸收量是普通西红柿的 2.5 倍，而且在血液所吸收的番茄红素量上，黄西红柿是红西红柿的 200 倍！也就是说，如果你希望摄入大量的抗氧化成分，建议食用黄色的西红柿。



粉红番茄

比起普通西红柿，粉红番茄算是较硬的了，果实呈粉红色。粉红番茄只含有少量的番茄红素，糖、酸含量都较低，而且肉质比较沙，特别适合生食。注意不要买到催熟的果实，催熟的果实一般掰开后无籽，果肉少汁；不要买形状畸形带尖的；不要买颜色不均匀、花脸的病果；不要买蒂部是青色的未成熟果实。

糖拌西红柿

糖拌西红柿绝对是我们童年记忆中的极品甜点！
一盘子全吃光不说，连沁出的汤汁也一定会仰脖喝尽。
长大后发觉饭馆里这道菜的西红柿是从不去皮儿的，
这时才知道，妈妈对孩子的心思，
柔软得如同烫去外皮的西红柿一般。

食材：

应季本地西红柿 2 个

辅料：

绵白糖（或白砂糖）15-30 克

做法：

- ① 西红柿洗干净后，用刀子 in 顶部划个小十字。（图 1）
- ② 锅中放水煮沸，把西红柿快速放入沸水中烫 5-6 秒钟，立即取出，放入冰水中（可以用漏勺，小心不要被烫到）。（图 2、3）
- ③ 从刚才划的十字部位起，将西红柿的皮剥下来。（图 4）
- ④ 将西红柿切成小块，拌上绵白糖腌制几分钟即可。

芸丽这样做：

- ✦ 西红柿去皮后吃起来口感更柔软，而且不用担心农药残留的问题。
- ✦ 想吃凉的话，可以在放好糖后放入冰箱冷藏一会儿。







这可真算是家家户户都会做的一道菜，但不同的家庭竟有那么多不同的做法和味道，令人不得不感叹妈妈们的创造力！

番茄炒蛋



食材：

鸡蛋 3 枚
西红柿 2 个

辅料：

盐 3 克
生抽 5 毫升
白砂糖 5 克
油 30 毫升

做法：

- ① 鸡蛋加盐打成蛋液。西红柿去皮（可按照上文方法），切块。（图 2）
- ② 大火烧热炒锅至极热，放入油（20 毫升），稍等几秒钟后倒入打好的蛋液。当鸡蛋稍微开始凝固，用筷子顺时针快速搅拌，拨炒成散块，全部基本凝固后立即盛出。（图 3）
- ③ 炒锅不用洗，加油（剩余的 10 毫升），中火烧温热，煸炒西红柿块，并沿炒锅边缘淋入生抽，调入白砂糖。待西红柿呈糊状，再把炒好的鸡蛋放入，改大火炒匀就可以啦。（图 4、5、6）

芸丽这样做：

- ✦ 现在的西红柿没有小时候的味道足了，所以炒的时候可以用中火多炒一会儿，呈糊状，味道才会出来。
- ✦ 在放入炒好的鸡蛋之前，如果感觉西红柿出的汤汁不多，可以淋入少许开水一起煮，增加汤汁。
- ✦ 因为少量的生抽可以提鲜，又增加咸度，所以我会调一些进去。如果喜欢菜品忠实保持原色，则可以改放盐，省去生抽。

番茄菜花

这可是我从小爱吃的一道菜。
菜花焯过水就一点儿也不生涩了，
又融合了番茄的酸甜。
红似春花，白似雪崖。
看一窗春雨，赏一树梨花，岂不美哉。

食材：

菜花（也叫花椰菜）1/2 棵（约 300 克）
西红柿 1 个（约 200 克）

辅料：

大葱白（切小粒）15 克
香葱（切小粒）1 根
白砂糖 10 克
盐 5 克
油 15 毫升

做法：

- 1 菜花去除根部，用小刀切割成小朵，再用清水冲洗干净。西红柿洗净，切成 1 厘米见方的小丁。（图 1、2）
- 2 煮锅中放入适量热水，大火烧沸后将小朵菜花放入氽煮 2 分钟，捞出沥干。（图 3）
- 3 中火烧热炒锅中的油，六成熟时放入大葱白碎爆香，再放入西红柿小丁煸炒，并调入盐和白砂糖，成糊状后放入烫过的小朵菜花一起翻炒均匀。（图 4、5、6）
- 4 最后将汤汁收稠装盘，撒上香葱粒装饰。

芸丽这样做：

- ✦ 类似做法还可以用来做番茄土豆丝、番茄豇豆，西红柿能给各种平淡的食材带来诱人的滋味。
- ✦ 菜花先用沸水氽烫，可以去除生涩的味道，还能节省烹制时间。







微酸带甜，最是开胃。
小时候妈妈做给我吃。
现在我做给孩子吃。
热乎乎的一碗下肚，
温暖了胃，舒缓了心。

番茄疙瘩汤



食材：

西红柿1个(约200克)
鸡蛋1枚
面粉50克

辅料：

盐5克
油10毫升
芝麻香油3毫升
香菜叶几片

做法：

- 1 将面粉放入大碗中，分几次逐渐调入少量凉白开水，并用筷子顺时针搅拌，直至面粉全部团成几毫米大小的面疙瘩，静置备用。(图2、3)
- 2 西红柿按照前面讲过的方法去皮后，切成小丁。鸡蛋在碗中打散成蛋液。(图4)
- 3 中火烧热炒锅中的油，放入西红柿小丁翻炒，呈糊状后，倒入200~300毫升的开水煮开。(图5)
- 4 保持中火，在锅中沸腾的地方，轻轻拨入小面疙瘩，用勺子推匀。再次沸腾时，在沸腾处缓缓倒入蛋液。(图6、7、8)
- 5 改大火煮沸后，离火调入盐和芝麻香油，放入香菜叶装饰提鲜，趁热喝！

芸丽这样做：

- ✦ 还有一种疙瘩汤的做法：先把面粉和成一个小面团，完全浸泡在凉开水中1小时。保持面团在水中，用手反复抓洗，直至洗成有韧性的面筋。保留洗面团的面汤和洗出的面筋，分别倒入炒西红柿的锅中就可以了，会是另一种更筋道的口感！
- ✦ 现在的西红柿大多种植时间很短，没有小时候的味道浓了，所以小朋友吃的话最好添加一些原味番茄酱，增加味道。

番茄酱

北方的冬天没有西红柿，所以妈妈巧用输液瓶子自己做番茄酱。

对于七八十年代出生的北方孩子，番茄酱就是记忆中窗台上的一排玻璃瓶子，窗外的蓝天映衬着晶莹的玻璃瓶里鲜红的果肉，鲜艳，温暖，就像那一去不返却永存心间的好日子。

食材：

新鲜的西红柿 10 个

容器：

带橡皮塞的窄口玻璃瓶 5 个

做法：

- ① 将西红柿洗净，擦干水，去蒂切成长条，粗细刚好可以穿过玻璃瓶的瓶口，然后一条条塞进玻璃瓶中，只装 9 成满。瓶塞用开水烫过消毒。（图 1、2、3、4、5）
- ② 蒸锅中放水，将玻璃瓶放在蒸屉上，盖上锅盖开大火蒸，水沸腾后继续蒸 5 分钟关火。打开锅盖，待蒸汽略散，马上用瓶塞塞住瓶子，置于窗台等阴凉处，吃的时候打开即可。（图 6、7、8）

芸丽这样做：

- ✦ 小时候物资缺乏，所以做番茄酱用的都是输液瓶，现在我们用细口瓶就可以。
- ✦ 蒸汽略散马上就要塞住瓶子，以免杂质进入瓶内影响保存。







冬瓜的清新、番茄的酸甜，
再加上笋干的滋味，造就了一道美味的汤。
红艳艳的汤中浮沉着或晶莹透明的冬瓜，
或玉样的扁尖，色香味俱全，
真真让人难以放下汤匙。

番茄扁尖冬瓜汤



食材：

西红柿1个（约200克）
笋干（扁尖）70克
冬瓜300克

辅料：

黄酒10毫升
盐5克
鸡精3克
油15毫升
高汤（或清水）500毫升

做法：

- ① 笋干用淘米水（或清水）浸泡2小时后洗净，撕成5毫米宽的长细条，以嫩尖为点，将笋干条拢在一起，然后切成3厘米长的细段。（图1、2）
- ② 西红柿洗净，烫去外皮，去蒂切片。冬瓜削去皮，挖去籽，洗净，切成宽3厘米、厚5毫米的薄片。（图3、4）
- ③ 中火将炒锅中的油烧至温热，放入番茄片煸炒至熟烂成糊状（此过程约需3~5分钟）。（图5、6）
- ④ 待西红柿炒出红油时，再下冬瓜片稍炒，调入黄酒和盐，加入高汤（或清水），并放笋干条，大火将汤烧滚。（图7、8）
- ⑤ 转小火煮8分钟，烧至冬瓜酥烂，调入鸡精，大火烧开即可起锅。

芸丽这样做：

- ✦ 可在超市购买袋装笋干。如果笋干的盐分较大，应多浸泡一会儿。可以在浸泡之后再撕成细条，会比较好撕些。用淘米水浸泡笋干更有清洁和软化的效果。
- ✦ 可以事先用半斤排骨煮成排骨汤，连汤带肉一起用来烹制，则成为“番茄扁尖冬瓜排骨汤”。

猪肉

东坡肉

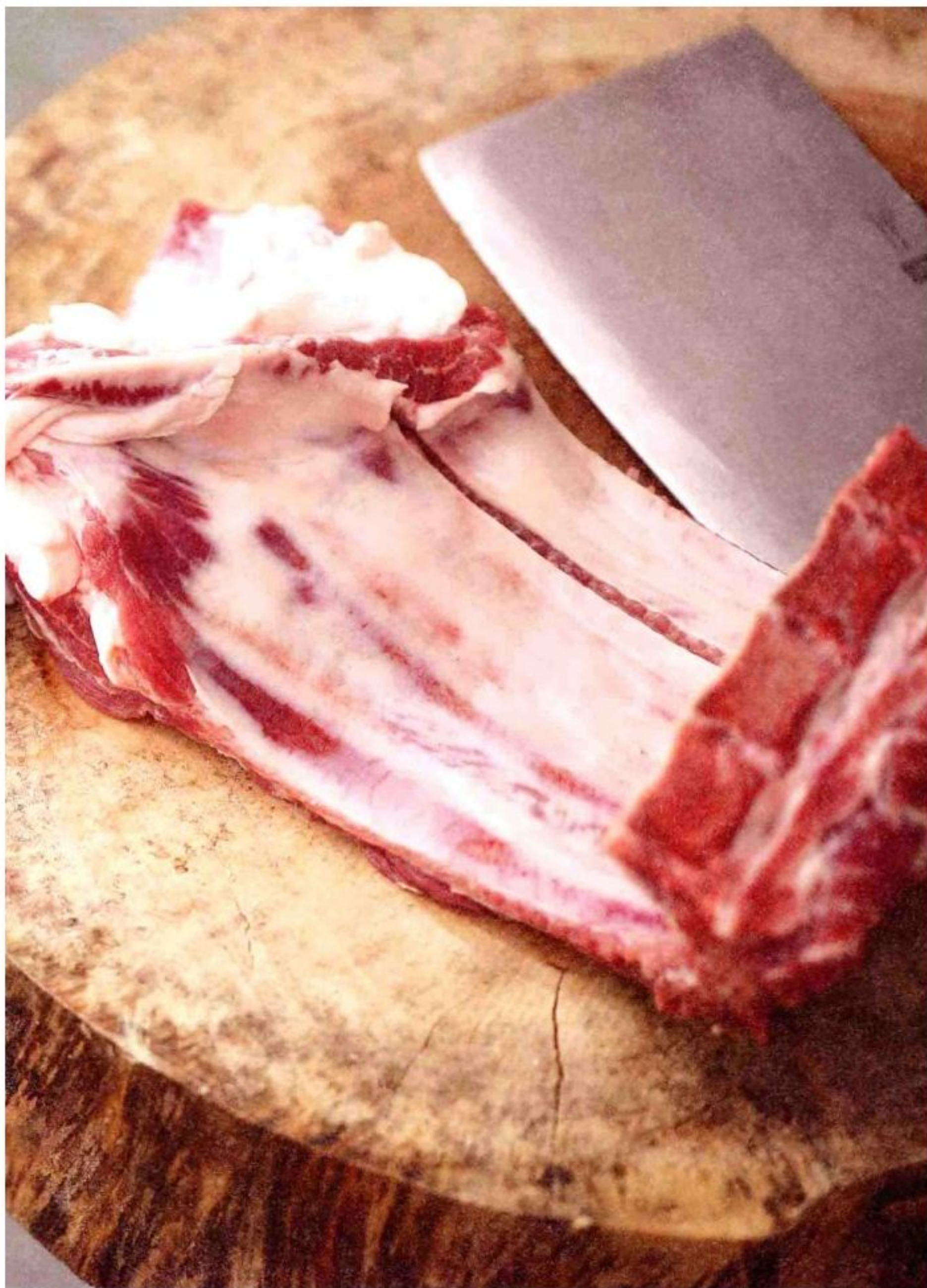
马蹄蒸肉饼

炸大排

叉烧肉

老妈蹄花汤
糖醋小排





猪样人生

“有时闲着闷了，晚上会去大排档，随便赶上哪家就在哪家一屁股坐下，比如老字号卤猪手，独自坐在那儿喝冰啤酒、啃猪手，不发一语，当晚再奔回 office 加班，就当没事发生过，突然觉得这 TM 才叫生活。”

这是我生活中的某个瞬间，我管它叫作轻松时间，我想相当多的朋友都拥有这样一个自我疏通的渠道和方法，有人喜爱羊肉串加麻辣烫的黄金组合，有人中意打边炉的袅袅热气，而我钟爱猪手。

我对猪往往怀着一种略显复杂的情感。通常，面对任何一种和我们同在一个星球上呼吸的动物族群，如果狭路相逢，我很容易心生或大或小的紧张，甚至是恐惧，担心被咬、被啄、被顶、被踢。这种感觉和动物的体积、品种无关，就连宠物也一样。唯独猪是个例外，想象一下，当一头被各种来历不明的污渍染得颜色复杂的肥胖猪仔步履蹒跚地向你走来，猪耳呼扇

呼扇，全身肉肉无一处不晃悠，和身体比例严重失调的小尾巴拼命想甩出些花样，你甚至会担心那四只同样比例失调的小猪蹄会无法支撑庞大的身躯，在哼哧哼哧抵达你面前时轰然倒地。对这位胖朋友，你真的恨不起来，怕不起来，顶多嫌它太久不洗澡了。除去某些特殊原因，猪肉是我们升斗小民最熟悉的肉类，单就市场占有率来说，推为肉中之王也不为过。

记忆中最具知名度的猪，非《西游记》中的猪八戒莫属。西天取经的师徒四人中，我最喜欢二师兄。在被贬凡间误投猪胎之前，老哥在天庭任职，官拜天蓬元帅，相较大师兄的弼马温、三师弟的卷帘大将，可谓位高权重。要知道，天蓬元帅掌管天河水军，和八十万禁军教头林冲相仿佛，不过一个在天上，一个在地上，高下立判。虽说二师兄一身好色贪吃的毛病，但这几乎是隐藏在每个人身上的病菌，遑论猪乎？说实话，猪八戒为了理想和高小姐洒泪挥别时的动情告白，如果放在琼瑶小说里，不晓得要赚取多少痴男怨女的滂沱眼泪。西天路上妖孽众多，艰辛与诱惑并存。虽然在蜘蛛精等妖精刻意设计的圈套中老猪几乎把持不住，但最终还是能迷途知返，也是可以原谅的。漫漫取经途中，二师兄除了抱怨伙食以外，基本上可以做到任劳任怨，工作态度端正，

**吃这个菜的时候，
有人看到的是胆
固醇，女孩子看
到的是身材走样，
而我看到的是心
情愉快！**

尤其是团队合作精神一流，不像悟空恃才傲物，听不得批评，几次三番要撂挑子走人。八戒的这一点尤其值得当下那些不知天高地厚的职场“精英”们好好学习。

回到猪作为食材的话题来说，说它全身都是宝，一点儿也不过分。由表及里，从前到后，自上而下，猪身处处可以入菜。夏天，微风沉醉的夜晚，酱猪蹄配冰啤酒，很多时候会让我暂时感觉自己和这个焦躁的城市毫无干系。我们当然会听到很多关于猪肉对身体健康的负面评论，好像把脂肪肝、高血脂、高血压、将军肚一股脑推诿到猪身上就能原谅自己似的。单就口味而言，以食物最简单直接的评价“香”来说，其他肉类品种可能还真的无法撼动猪肉的至尊地位。究其根本，恰恰在于猪肉肥瘦相间所引起的化学反应，至瘦则柴，至肥则腻。毛主席当年在艰苦卓绝的战争年代，一碗浓油酱赤的红烧肉就可以带给他无穷的力量。做出这碗充满正能量的红烧肉的要诀就在于选材必须肥瘦相间，五花三层。我们当然知道胆固醇摄入过高会引发三高飙升，我们也知道多吃蔬菜对人体大有益处，但是，当我们在面对菜单上“毛氏红烧肉”的丝丝诱惑作艰难选择的时候，我想我们还是需要听从内心的选择和本能的呼唤。毕竟，吃饭早就不是填饱肚皮那么简单的事儿了。

在此，特别提供小时候的特殊食谱以供参详：猪肉可食，肥油亦大有用处，干锅将其炼成猪油，凝固之后，小心翼翼地用勺子刮出一小块，均匀涂抹在两片薄馒头片上，撒上几粒盐，再像三明治那样夹在一起，放在炉子上烤，待表面微焦，猪油溶化，慢慢渗进馒头里，闻到的人表情莫不沉醉，人称“透院香”。每每忆起，那味道依然就在鼻尖流转。

去年，西安的姑父来访，出去吃饭时点了九转大肠，在大家面面相觑的时候，身形伟岸、声如洪钟的姑父有如下高论：“吃这个菜的时候，有人看到的是胆固醇，女孩子看到的是身材走样，而我看到的是心情愉快！”

私下觉得，这是食物对于人类最主要的意义。





猪肉

小时候以为，牛肉和羊肉就是给少数民族小朋友吃的，我们汉族小朋友就只能吃猪肉，那时心里竟认为挺公平，因为觉得猪肉比牛羊肉好吃，特别是那些贴骨肉，令人垂涎欲滴，自己实在是赚了。后来得闻孔子在齐国闻韶乐，三月不知肉味，心里只是念叨，原来他老人家也酷爱吃肉啊！而从“家”这个字就能看出，屋顶之下养着猪，说明在有汉字之前，人们就已经认为，有肉才有家。中国的传统是如此的潜移默化，也是如此的根深蒂固。

愉悦的理由：肉的蛋白质含量非常高，B族维生素和铁的含量也非常丰富。肝是供给维生素A的重要来源，平均100克肝中就含有4万单位的维生素A，是人体每天需要量的20倍。铁元素如果与蛋白质和维生素C一起摄入就会比较容易吸收，而肝中铁的含量最高，每100克猪肝中就有13毫克铁，特别有助于改善缺铁性贫血。除了能够提供这么多身体所需的营养外，不可否认，吃肉带来的愉悦无可比拟，因为肉中的脂肪会刺激大脑中一个被称为“扣带皮质”的区域，该区域能对愉快经历，比如抚摸、香水味道以及赌博赢钱等作出反应，这个“快乐中心”的存在也许最能解释为什么人们无肉不欢了。

烧肉要注意：烧制前应该先腌制至少20分钟，肉才能入味。如果早上烧制的话，应该在前一晚腌上，放入冰箱，然后在烧制前1个小时取出，保证肉温与室温相近，以避免肉熟得不均匀。记住调料中盐、糖的含量和比例后，做起来会比较容易，而且应该努力向低盐的方向发展。建议提前精心做出一些调料汁，放入冰箱，可储存一个月，这样以后做的时候就不

上脑和颈肉

位于脖子附近，上脑瘦肉夹肥，肉质较嫩，适合做米粉肉、炖肉。颈肉则肥瘦不分，也就是猪脖子两边的肉，适合蒸、做馅和叉烧。仅凭肉质，如果不是专业人士，很难分清上脑和颈肉的区别。

里脊

是猪肉中最嫩的瘦肉，肉中无筋，适合煎、烤、炒、炖、蒸等各种做法。由于里脊的量极少，一般也可以用长在它旁边的外脊肉替代。挑选时要注意选择淡红色、感觉比较柔润的肉。切丝时要注意顺着肉的纹理走向来切。

五花

多层肥肉与瘦肉间隔，适合炖、叉烧、煎、烤等做法。最长的制作时间不宜超过50分钟，否则肉汁溢出，肉本身就不再鲜美了。烤肉的优点是可以相对减少脂肪摄入，但是烧烤会产生微量致癌物质，明确这些细节，才能做到健康吃肉，安心吃肉。



至于手忙脚乱了。不论是哪种炖烧法，都应注意撇去浮沫（或者提前将肉余烫好），才能保证清爽味美，同时减少脂肪摄入量。肉在65℃时蛋白质开始凝固，风味和美味也逐渐显现，如果温度继续升高，肉汁就开始不断外溢，肉质变硬，失去鲜味，所以高温烹煮猪肉一定保证短时。

吃肉一定要讲究部位，把每个部位的最大特色发挥出来，让美味更精致才能对得起大自然赐予我们的这么优质的食材。

臀尖

是肉质鲜嫩的猪肉，适合炒、炸等做法。后臀尖肉质比较细、筋少，若横切，炒熟后变得凌乱散碎；若斜切，既可使其不破碎，吃起来又不塞牙。若不马上食用，可以放入零下18℃的冷冻箱，能够保持2个月的新鲜。

肋排

猪肋排是指猪腹腔靠近肚脐部分的排骨，它的下面是呈三角状的猪小排，也有人把肋排和小排统称为肋排。它除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙，可提供钙质，适合红烧、炖汤、蒸。蒸之前抹上一些淀粉，能在保持排骨鲜嫩的同时入味。

大排

猪大排是指带一块里脊肉的猪脊骨，烹饪时要提前用刀拍松，因为这里的肉质相对于小排可能要紧一些，拍松更容易烹饪和入味。当然如果买不到猪大排又想吃大排菜的话，可以用猪里脊肉来做，不过这就少了啃骨头的乐趣与品尝贴骨肉的回味。

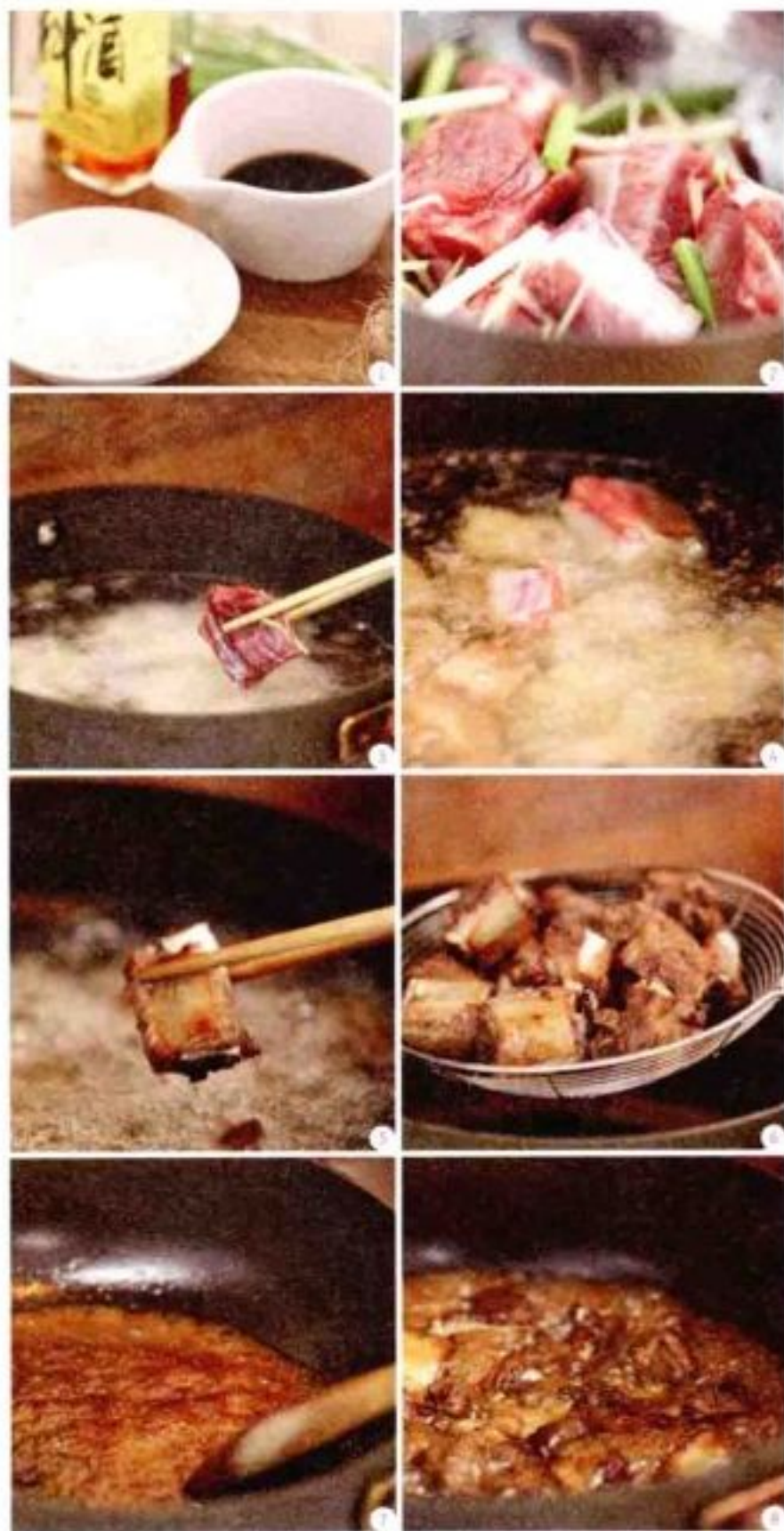
猪蹄

猪蹄，又叫猪脚、猪手，前蹄为猪手，后蹄为猪脚，猪前蹄比后蹄要小，但味道更加肥美。猪蹄含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，具有美容和滋补的作用。



第一次去上海时和第一百次去上海时，糖醋小排都是必点菜。后来得出一个评判这道菜好吃与否的标准：谁家下料最狠，上桌有热度，谁家的就最好吃。其实不外乎就是那股子爸妈给自己孩子做饭时的舍得劲儿。

糖醋小排



食材：

猪肋排 400 克

辅料：

黄酒 500 毫升

老抽 40 毫升

白砂糖 30 克

镇江香醋 40 毫升

油 30 毫升

姜丝 5 克

葱丝 5 克

做法：

- ① 将猪肋排剁成 3 厘米长的小段，用姜丝、葱丝腌半小时。（图 2）
- ② 中火加热炸锅中的油至五成热，放入猪肋排，煎炸至金棕色、八成熟，两端露出猪骨后，捞出沥油。（图 3、4、5、6）
- ③ 另取炒锅中放油，先调入白砂糖，小火炒匀，待糖融化后呈现红亮的糖色，放入炸好的排骨，再调入老抽，炒匀。（图 7）
- ④ 改大火，沿锅边倒入整瓶黄酒，再次沸腾时改中小火，加上锅盖，焖 40 ~ 50 分钟。（图 8）
- ⑤ 待小排焖到酥香，淋入镇江香醋，改大火收汁，轻轻顺时针搅拌（防止“骨肉分离”），等汤汁收浓，每一块排骨上都包裹上糖醋汁，装盘即食。

芸丽这样做：

- ✦ 在买肋排的时候要选肋骨较细小的，这样成品口感细嫩，也会更精致。也可以请肉贩代剁排骨，告诉他自己准备做小排，以及希望的尺寸等等。
- ✦ 其实在家做糖醋小排时也有两全其美的懒人方法：先将排骨入凉水锅（保持细嫩口感，避免忽然遇热肉质收紧），加热余出血水。另起砂锅加温水，放入余过的排骨和姜片，大火煮开再改小火煮 40 分钟，捞出排骨沥干水分，用油煎过后调入由白砂糖、老抽和香醋调成的糖醋汁。砂锅里留的排骨汤还可以单喝或煮面呢！

东坡肉

香糯解馋、颤巍巍的大块肉，
入口即化，肥而不腻。
零烹饪基础也能保证零失败率！

食材：

五花肉 500 克

辅料：

淡口酱油 180~200 毫升

黄酒 200~250 毫升

黄晶冰糖 100 克

老姜（切薄片）12 片

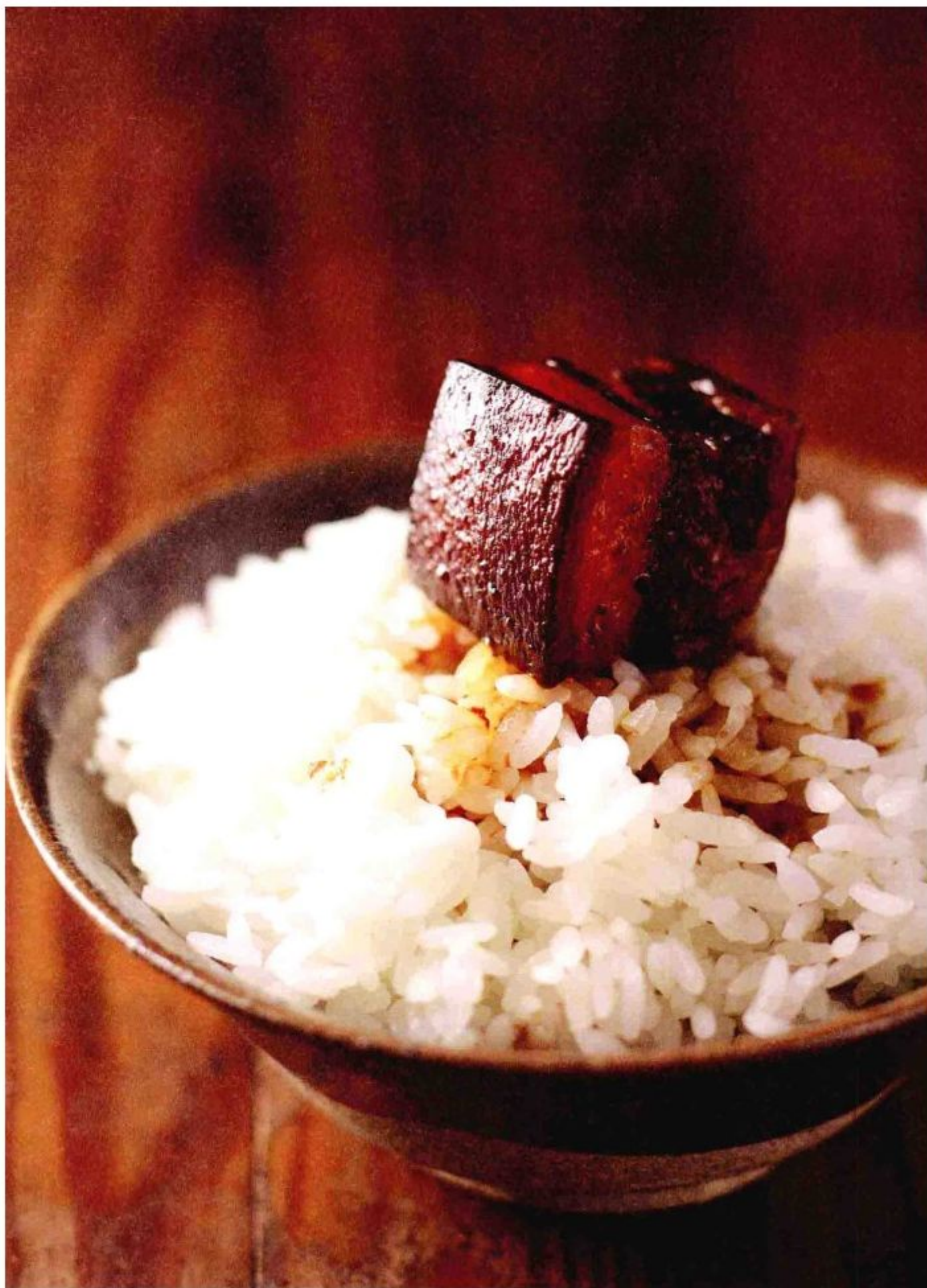
做法：

- 1 五花肉切成 2~3 厘米见方、大小均匀的小块。（图 2）
- 2 小砂锅以姜片铺底一层，五花肉块肉皮朝下整齐地码入，淋入淡口酱油和黄酒，表面撒上碾碎的黄晶冰糖（不放盐和水！），液体需要没过食材。（图 3、4、5、6、7）
- 3 大火煮沸后改微小火（一定是隔十几秒钟才令肉汤微沸一次的那种最小的火候），加锅盖慢炖一个半小时后，改肉皮朝上再炖 1 小时，就完成啦！（图 8）

公丽这样做：

- ✦ 用一层薄薄的老姜片码在砂锅底部，可以防糊锅，还能去除肉的腥味。你还可以在姜片上码一层葱，这样做出来的肉香味更加丰富。
- ✦ 五花肉最好是有五层的，这种肉比那种肥肉很厚的三层肉要好很多，但在市场上也需要碰运气才能买到。
- ✦ 淡口酱油买万字牌的就很好。
- ✦ 黄晶冰糖也叫作老冰糖，我执拗于它的传统滋味，做肉菜需用到糖时，常使。大块的黄晶冰糖并不容易敲开，可以在微波炉中加热 10~20 秒，再用手轻轻一掰就碎了。







蒸肉饼这道菜，可能是很多人的童年回忆。有的地方叫汽水肉，有的地方叫太阳肉。而广东人的蒸肉饼更是花样繁多，制作方法极其简单，连烹饪新手也可胜任。

马蹄蒸肉饼

食材：

猪前腿肉 200 克
马蹄 5 个
干香菇 5 个

辅料：

盐 5 克
老姜（切茸）5 克
香葱（切粒）1 根
干淀粉 3 克
鸡精 少许
生抽 5 毫升
香油 3 毫升
水 15 毫升

做法：

- ① 干香菇用温水泡 2 小时，马蹄洗净后削皮。（图 1）
- ② 把肥肉和瘦肉分开，将肥肉切成细粒，拌上少许干淀粉和香油，放在一边待用。把瘦肉和马蹄、香菇一起剁成肉茸，然后加入肥肉粒、姜末、盐、鸡精、干淀粉、生抽和水，向一个方向搅拌至起胶。（图 2、3）
- ③ 把搅拌好的肉馅分装到广口的碗（或盘子）里，待蒸锅里的水烧开后，将碗（或盘子）上锅隔水大火蒸 15 分钟。（图 4）
- ④ 关火之后，趁着热气，撒入香葱粒，让热气把香葱蒸一下，既香又不至于让它太熟变黄。

芸丽这样做：

- ✦ 我们都知道肉饼要用半肥半瘦的猪肉，做出来的肉饼才不会口感很柴。但是如果一股脑儿剁碎在一起的话，做出来的肉饼表面往往浮着油，口感不清爽。将肥肉和瘦肉分开处理，就不会有这个问题了。
- ✦ 在肉饼里加入别的食材，还可以变化出咸蛋黄蒸肉饼、土鱿蒸肉饼、梅菜蒸肉饼以及咸鱼蒸肉饼等，都是广东人记忆中最不可缺少的童年美食。
- ✦ 蒸肉饼最好用一个广口的深盘或浅碗。



叉烧肉

叉烧是广东烧味中最出名的一种，其实只要有个烤箱，不用去广东，不用去餐厅，在家也能做出极品叉烧，吃起来甜咸适口，略有蜜意，瘦肉焦香，肥肉甘化，怎能不添几碗饭呢！

食材：

猪梅肉或猪颈肉 500 克

辅料：

叉烧酱 200 克（大半瓶）
白砂糖 15 克
蜂蜜 50 毫升
老抽 3 毫升
大蒜碎 15 克
广东白酒（或黄酒）15 毫升

做法：

- ① 在碗中放入叉烧酱，调入大蒜碎、广东白酒（或黄酒）、老抽、白砂糖和蜂蜜，拌成稀稠适度的腌料酱汁。将整块猪前臀尖肉顺着纹路，切成 4 厘米粗细的长条。将肉条放入腌料里，密封放入冰箱冷藏室，腌制 12 - 24 小时。（图 2）
- ② 烤箱温度设定为 200℃，上下火力，预热 3 分钟。将腌好的肉条并排码在烤架上，中间应留有间隙，便于受热均匀。烤架下面用一只等大的烤盘盛接滴下来的油脂和酱汁（为了便于清理，还可以衬一层锡纸）。（图 3）
- ③ 将摆好肉的烤架和接汁用的烤盘放入烤箱中，烤箱温度仍然设定为 200℃，上下火力，烤 20 分钟。
- ④ 20 分钟后将烤架、烤盘取出，用之前剩余酱汁（或烤盘接到的酱汁）将肉条逐条再刷一遍，并翻面。重新放入烤箱，将温度升至 240℃，继续烤 20 分钟即可。（图 4）

芸丽这样做：

- ✦ 待叉烧肉自然冷却后再切，切片会更整齐、漂亮。我们所用的原料是前臀尖肉，也叫作梅肉，因其肥瘦相间，瘦肉中带有均匀的脂肪而得名。如果能买到猪颈肉的话更好，因为它是外肥里瘦，最适合做叉烧。
- ✦ 腌料中的蜂蜜可以换成麦芽糖，会有不同的风味。







跟一位四川的民间高手学习的川味家常菜，特点是软糯不油腻。最传统的做法就是加入芸豆。

老妈蹄花汤



食材：

猪蹄 2 只
芸豆 100 克

辅料：

大葱（切段）20 克
绵白糖 5 克
盐 10 克
生抽 5 毫升
香葱段、姜片各 5 克
花椒、八角各 5 克
辣椒酱 2 茶匙
老干妈辣酱 1 汤匙

做法：

- 1 芸豆泡发备用。一定要将猪蹄的毛处理干净，如果有毛扎扎的感觉，非常影响口感。猪蹄处理好后对半切开，剁成大块。（图 1、2）
- 2 将猪蹄块放入锅里，加凉水没过，大火烧开，撇去血沫，要多撇几遍，最后完全没有血沫后放入葱段、姜片、花椒、八角、芸豆、盐，大火煮开后，转中小火慢炖。炖两小时后查看一下猪蹄和芸豆是否软烂，一直炖到软烂为止。（图 3、4、5、6）
- 3 将猪蹄和芸豆连汤一起盛出，撒上香葱段即可。（图 7）
- 4 取一只碗放入辣椒酱、生抽、老干妈辣酱、盐、绵白糖、香葱段调成蘸料。吃蹄花时边蘸边吃。（图 8）

芸丽这样做：

- ✦ 白水煮沸后多撇几遍血沫，直至干净；或者换一锅温水再继续煮猪蹄，能使汤色更鲜亮。

炸大排

曾几何时,在凭票买肉的年代,上海是全国最洋气的地方,就连没到过上海的人也会在书上看到“红房子”这个名字,知道了炸大排,心向往之。炸大排是典型的中式西餐,本是舶来之物,最后却沾上了浓浓的本地色彩,那酥脆香浓的味道,有上海的风味,也有上海的人情。

食材:

猪大排 400 克
鸡蛋 2 枚
面包粉或面包糠 200 克

辅料:

料酒 5 毫升
盐 5 克
干淀粉 5 克
花生油 500 毫升 (实耗 50 毫升)
新鲜柠檬半只
上海辣酱油 20 毫升

做法:

- ① 将大排肉切成薄片,铺在案板上。用刀背或者肉锤,沿着与纤维垂直的方向捶,然后翻过来再捶,共 4 次,大排会变得松软。(图 2)
- ② 把鸡蛋打成蛋液,加入盐、料酒和干淀粉搅匀,加入大排腌渍半小时,挤一点柠檬汁进去,能让肉更加松软并有清香。(图 3)
- ③ 将面包粉撒在案板上,铺上大排,在其表面撒一层面包粉,用肉锤捶一捶。(图 4)
- ④ 把油倒入锅里,烧至六成热,将大排分次放入,炸至金黄后捞起。然后再烧热油锅,再次将大排放入,快速炸后捞起沥油,切勿久炸。(图 5、6、7、8)
- ⑤ 吃时蘸辣酱油。

芸丽这样做:

- ✦ 这道菜中的猪大排最好去菜市场买新鲜的,不要用冰冻过的肉,因为冰冻过的肉会释出水分。
- ✦ 上海炸大排一定要配辣酱油才符合上海人的习惯,但如果你喜欢蘸番茄酱,那也可以哦!





土豆

椒盐薯角

老奶洋芋

微波原味薯片

洋芋丝饼

清蒸小土豆

酸辣土豆丝





土豆不土

大概吧，六岁那年，我特别吃惊地发现自己竟然是个女孩，和自己特别看不上那群黄毛丫头竟然同属一个类群！这真是让我沮丧，而暴露这一天机的竟是一颗土豆。我把一颗土豆塞进煤球炉膛，让炙热的灰烬把土豆焐熟，待香气缓缓释放的时候，房间里各个方向传来肚皮深处的咕噜声，浑然铿锵。我把炭黑色的土豆刨出来，龇牙咧嘴地让滚烫的土豆在双手间不停地抛掷，喜悦的期待充满我的小脑袋。当土豆皮缓缓剥开，小伙伴们惊呼土豆的白与香，而我却万分惊讶于自己的双手极其自然地翘起了兰花指。

兰花指、女孩、土豆，是怎样一根神秘的线将三者联系起来？成长的美妙和骇人程度总是成正比。

那么多年过去了，多年前的小伙伴都已不知所踪，唯有那些在夏日里疯跑过繁茂柳树时知了不知疲倦的叫声、那些汗水在被尘土覆盖的脸上冲刷出的条条印记、那些黏稠的空气被我们一众人马尖利呼哨凌空击碎的记忆，依然恍若昨日……那是一段充满肆意和畅快的岁月。当然，它戛然而止于一颗土豆，一颗看上去面相普通、家境平常的土豆。

说来说去，当我们醒悟到当初的选择其实和彼时的愿望背道而驰时，兜兜转转，我们才会发现，什么是自己最想要的生活。还是那句话：平实和可靠，一如我们手中的这颗土豆。

我迁怒于土豆，“报复”它的最好方法是把它吃掉！于是我发了狠地每餐吃土豆：切片、刨丝、斩丁、剁块，爆炒、清蒸、慢炖、油炸，誓要让土豆灭绝于世，像侏罗纪恐龙那样成为博物馆的化石展品。那段时间，家里房前屋后，备战备荒似的都是堆积如山的土豆。

人说某种食物吃多了，会吃“伤”。事实恰恰相反，在我和土豆朝夕相处的漫长岁月当中，我们的关系从不共戴天，渐渐变为它是我生活当中不可或缺的一部分。无论境遇如何，一颗从未像水灵青菜那样长得让我见犹怜的土豆，握在手中，坚硬而圆润，都会给我特别踏实和温暖的感觉。某一天，在读到苏联卫国战争的书籍时，有这样一段记载：饥寒交迫的德国士兵，在斯大林格勒的城外，在冰雪覆盖的冻土下翻找土豆，内心恐慌而绝望。而城里，在被德军炮火几乎完全摧毁的瓦砾中坚持着的苏联红军战士怀里，揣着一颗温暖的土豆。我豁然明白了那种感觉，土豆，早已幻化为一种信念、勇气和力量。

如今，食物于我们，可选择的途径已多到令众生皆患选择恐惧症的程度，土豆也不能幸免。我丝毫不怀疑，天生此物，必然是因为它在某些方面具有卓然的价值。许多时候，“平凡”即是值得大书特书之处。当原生态、纯天然的概念劲吹，土豆也被挂上各种各样的招牌和前缀。但土豆终归还是土豆，一如它的名字，从泥土中来，沾着地气。它吸引我们的根本原因，无非是简单、平实、可靠，因而成为通杀中西的家常食材。

鲁迅曾这样描述同一食材的南北差异：“北京的大白菜运往浙江，便用红头绳系住菜根，倒挂在水果店头，尊为‘胶菜’；而福建野生着的芦荟，一到北京就请进温室，且美其名曰‘龙舌兰’”。土豆遍布世界，自然也会有很多名字：马铃薯、洋芋、地瓜、山药蛋……不一而足，但从未享受过“尊为”或者“美其名曰”的待遇。在我的从业经历中，土豆菜肴从来都被归为寻常百姓家里的寻常菜式，在尊贵的宴席中也能看到此君身影，但一定是无比低调的配菜。龙肝凤胆肯定不会力邀一盘土豆丝作陪。我们将一颗新鲜土豆放在掌中，欣赏它的浑厚，从它身上，你不可能找出蔬果外貌的灵秀，甚至同为果腹主力的玉米，都因其果粒排列带来的视觉美感，频频为广告设计所用。可是，土豆给人的感觉就是那么踏实，像我们对生活最终的理解和追求那样，简单一点儿，皮实一点儿。

土豆虽好，还要爱人喜欢。各家都有各家看好的土豆品种，各家都有各家的私房醋熘土豆丝的做法，就像我们各自不同的生活。当我们在18岁时遇到了一个人，生平第一次无法掌控自己的心跳，为了他（她）而脸红，也为了他（她）舞刀弄铲炒了人生第一盘土豆丝……我们碰到了自己的爱人。为了爱，所有的付出都是决绝和勇敢的，无论那个人在他人看来好坏与否。当然，世事难料，当激情不再熊熊燃烧，二人相处月余即告分手也属正常，一起熬到七年微痒亦不鲜见。说来说去，当我们醒悟到当初的选择其实和彼时的愿望背道而驰时，兜兜转转，我们才会发现，什么才是自己最想要的生活。还是那句话：平实和可靠，一如我们手中的这颗土豆！



土豆

曾经特别对“沙发土豆”这个词作过一番研究，毫无疑问，这个非常形象的词汇是贬义的。在英语中，“沙发土豆”形容只爱看电视不会动脑子的懒鬼，“土豆脑袋”直接就是笨蛋的意思。这些词汇缘自欧洲上层社会对底层人民的轻蔑态度，却沿用至今。这从另一个方面提醒了我们，土豆是穷人的命根子，虽然上不了法国大餐的主菜盘，但是爱尔兰人承认，是土豆填饱了他们的肚皮；美国人顶着英国人蔑视的眼光，旁若无人地用手抓烤土豆吃。土豆在平民中间有相当大的影响力，随着快餐文化的发展，它又跃上了被上层社会瞧不起的快餐第一班车，薯条、薯片为广大快餐爱好者追捧。好像就是那么的巧合，土豆总是站在所谓高贵阶层的对立面，而且这么的自信！

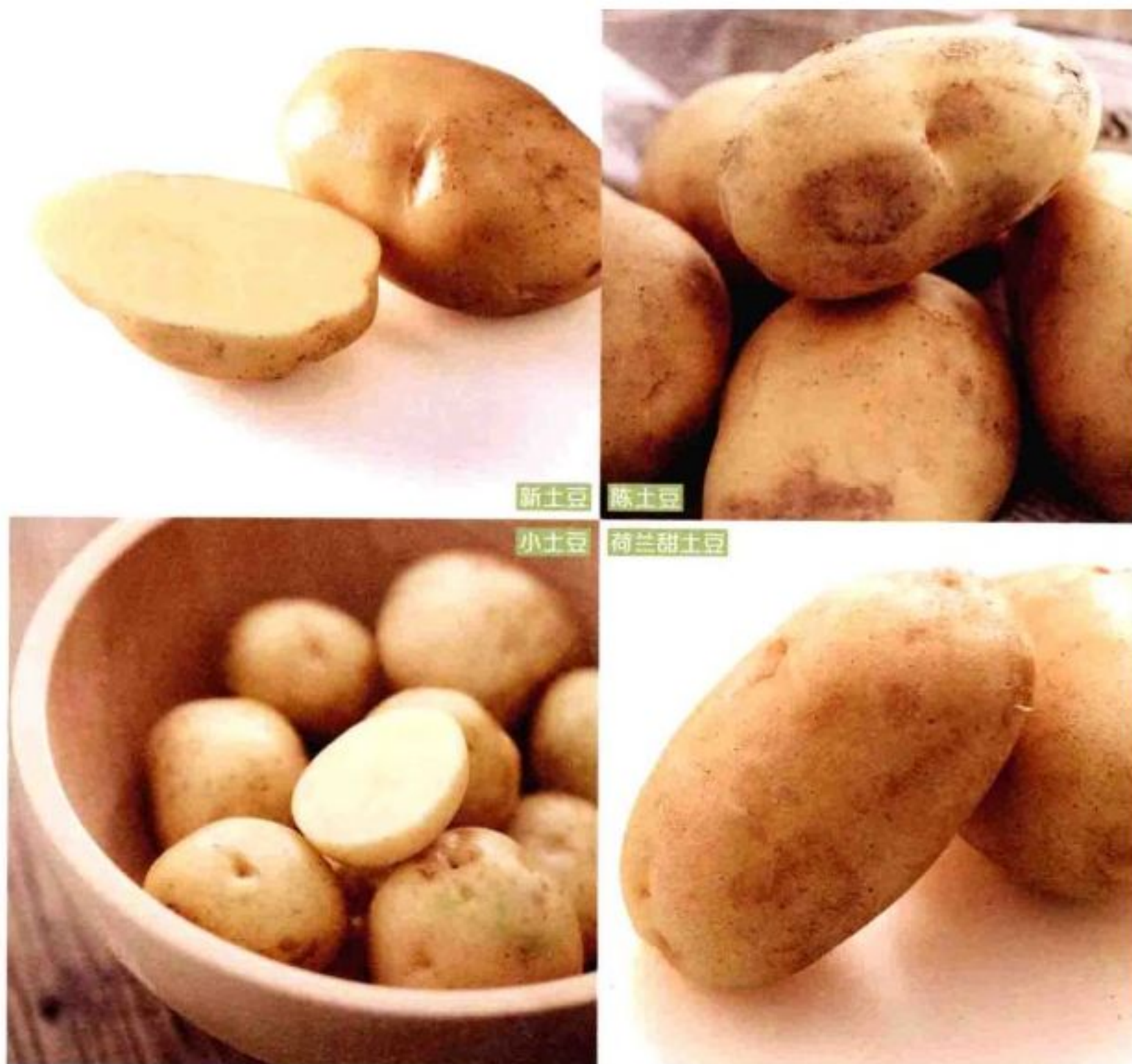
有趣的名字：据我所知，土豆应该是各种食材中名称最多的：植物学家给起的大名叫马铃薯；在中国山东一些地方叫地蛋；在云贵山区叫洋芋或洋山芋；在广西山区叫番鬼慈薯，还有的地方把红皮土豆叫冬芋；在山西叫山药蛋；在安徽有些地方叫地瓜；在陕西有些地方叫馍馍蛋；在广东叫薯仔。到了外国，它的名字也很多：在意大利叫地豆；在法国叫地苹果；在德国叫地梨；在美国叫爱尔兰豆薯；在俄罗斯叫荷兰薯。名字越多，越说明它受欢迎的程度。拥有这么多名字，它的人气不言自明了吧！

土豆和健康：土豆因为营养丰富而被誉为“地下人参”，富含淀粉、蛋白质和膳食纤维，还有维生素A、B族维生素和维生素C。美国科学家的研究成果甚至说，每天只喝牛奶、吃土豆，就能得到人体所必需的一切营养元素。

随着各种科学研究的深入，吃土豆是低生活水平的印象应该被彻底消除。土豆中的钾含量很高，有助于排出体内多余的钠，从而降低血压；土豆的膳食纤维在根茎类食材中含量较高，有助于胃肠蠕动并减肥，而且土豆所含的纤维非常细，对胃肠黏膜无刺激，还可以减少胃酸分泌，调中益气。

爱吃土豆的人喜欢各种吃法，各类品种的土豆有不同的适合吃法，有心的人可以琢磨一下。想好要吃的菜，然后出门买土豆去吧！





新土豆

土豆一年生或一年两季种植，一年生的成熟一般在9月末到10月初之间。新土豆颜色较浅，较干净，更容易熟，适合做土豆泥。需要注意的是，有不法商贩会用翻新的陈土豆冒充新土豆，鉴别的方法很简单，新土豆的皮，用手一搓就能掉，颜色也不是特别鲜亮。

陈土豆

土豆经过深埋地下进行长期保鲜，过很久拿出来一样可以售卖，味道会稍微有些不同。隔年的土豆比较清爽，适合切细丝、做粉蒸肉。陈土豆去皮要注意，皮去得越薄越好，因为营养都集中在皮附近，削去得不偿失。但是也要注意变绿发芽的部分，务必削去，并将削好的土豆在水中浸泡半个小时以上，以防中毒。

小土豆

小土豆一般在春天收获，个头像鹌鹑蛋般大小，皮薄而光滑。这种土豆水分和糖分较高，但是淀粉含量较低，胶黏性比较好，非常适合煮或烤，鲜嫩微甜，做土豆沙拉效果也会比较好。连皮酱炖小土豆是东北菜系中很有名的做法，加入芹菜根，两种味道互相衬托，带着热乎乎的乡土气息。

荷兰甜土豆

相对于一般的土豆而言，荷兰甜土豆外皮的顏色更浅，呈淡黄色，表面光滑“脱皮”少，个头则和普通土豆差不多。荷兰甜土豆的最大特点就是糖分较高，因此吃起来比较甜；另外这种土豆粉质少，感觉没有那么沙、比较脆，特别适合炒着吃。

微波原味薯片

食材：

土豆1颗（约300克）

辅料：

油3毫升
盐3克

做法：

- ① 土豆削皮洗净，沿截面切成1~2毫米厚薄均匀的土豆圆片。（图1、2）
- ② 用厨房纸巾尽量吸去它们表面的水分（为了减少加热时间，也可以使做好的土豆片更加香脆）。（图3）
- ③ 大平盘涂一层薄油，均匀平码土豆片，表面略撒细盐。（图4、5）
- ④ 入微波炉先大火烤3分钟，逐片翻面后再大火烤3分钟。放凉，酥脆入口！（图6）

还可以这样做：

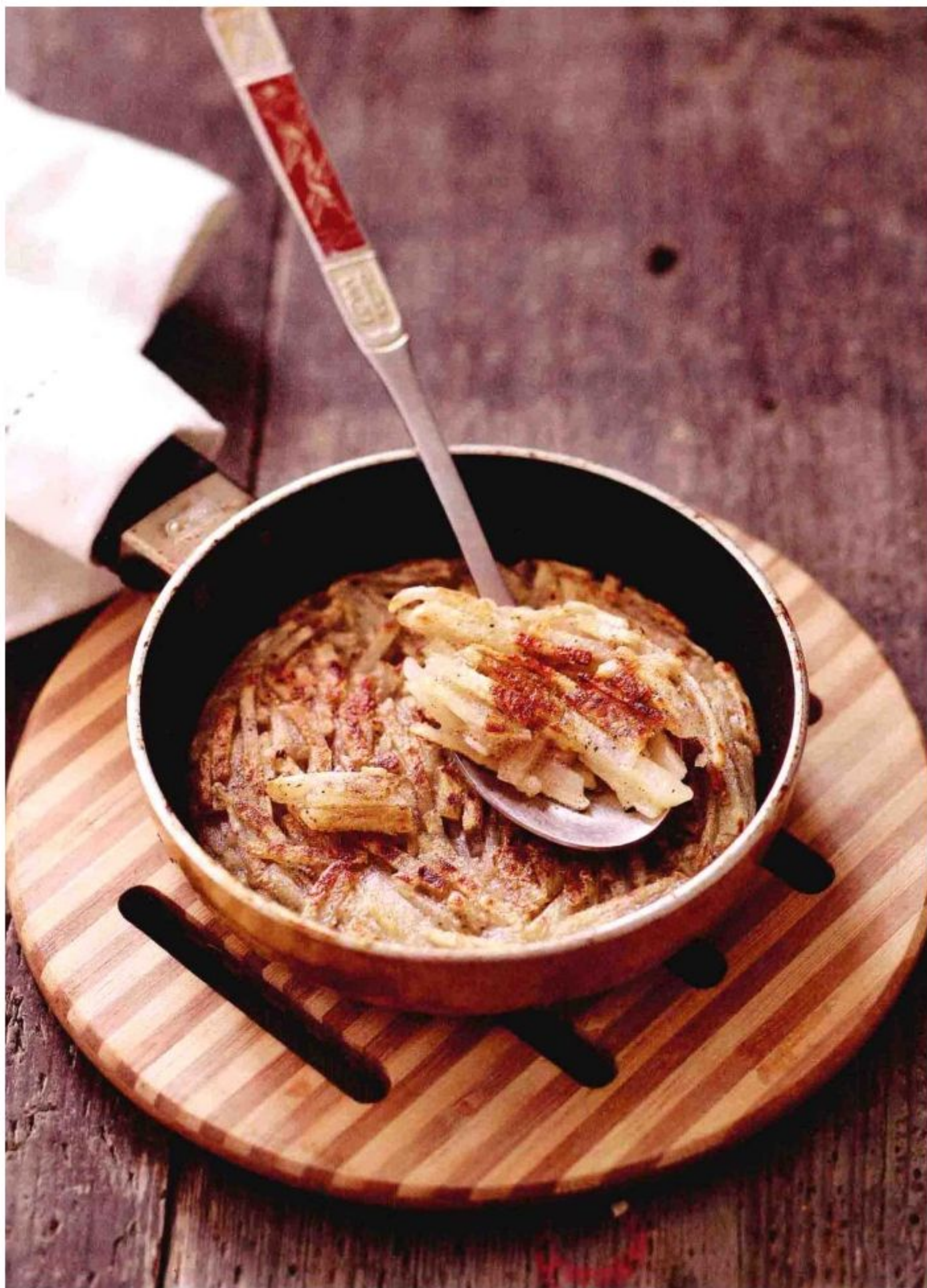
- ✦ 可以优先考虑选用水分不太足的陈土豆，而不是水分充裕的新土豆。
- ✦ 根据土豆片的大小和薄厚调整微波时间，如果没有把握可以先设置短一点儿的时间，然后再翻面，逐步增加时间。同样的准备工序，用烤箱上下火也可以进行烤制。
- ✦ 盐尽量少放，因为当土豆片的水分挥发之后，烹熟的薯片分量骤减，容易感觉咸。
- ✦ 同样的准备工序，用烤箱上下火也可以进行烤制。
- ✦ 自制的薯片由于没有添加任何食品添加剂，所以烤好后要尽快食用，时间久了，薯片吸收了空气中的水分，口感就变得绵软了。

“叮”，纯天然酥香原味薯片新鲜出炉啦！

与超市中买来的薯片相比，自制的薯片兼具健康、低脂、营养和美味的多重优势，制作起来简单方便，爱吃薯片的你快来试试吧！







云南人爱食土豆，称其为洋芋，
有很多种做法。初食当即惊为人间美味，
没想到一颗平淡无奇的土豆，
加上简单的调料和做法，
几分钟就能有口感如此丰富的好味道出锅，
孩子们也格外喜欢吃呢！

洋芋丝饼

食材：

土豆 1 颗（约 250-300 克）

辅料：

干淀粉 10-15 克

花椒粉 3 克

盐 3 克

油 15 毫升

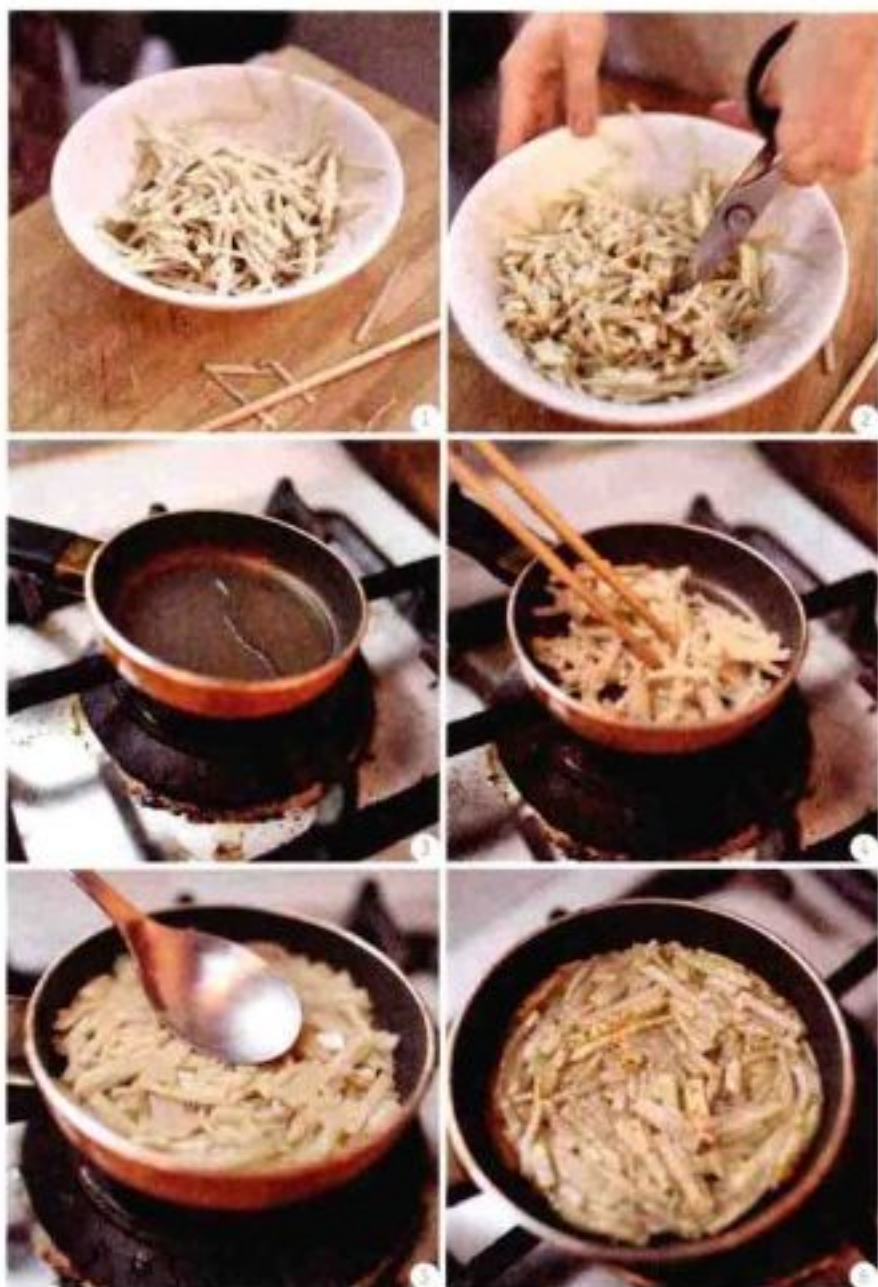
葱花或香菜少许

做法：

- ① 将土豆去皮洗净，切成粗细均匀的土豆丝（如同炒菜用的土豆丝粗细就可以）。切好的土豆丝不用过水，直接装入大碗中，撒入干淀粉、盐和花椒粉，用手抓匀。干淀粉的分量以能将土豆丝表面略保持干燥为准。（图 1、2）
- ② 中火加热平底煎锅，放入油，油热后倒入适量土豆丝，保持土豆丝的密度，也控制厚度大约在两三层土豆丝以内。用勺子轻轻把土豆丝压平、压实，保持中小火慢焙，等土豆饼单面定形后再翻面。（图 3、4、5）
- ③ 把土豆饼两面煎焙至金黄色，完全熟透，就可以出锅啦！（图 6）
- ④ 出锅后可直接装盘，也可以切成小块装盘，点缀少许葱花或香菜，黄黄绿绿很漂亮。

芸丽这样做：

- ✦ 做这个饼的土豆丝不用特别长，为了在刚入锅时固定饼的形状，可以把切好的长土豆丝再截断一下，以两三厘米为宜。
- ✦ 土豆切成丝表面会析出水分，尤其是水分大的新土豆。干淀粉就是为了能将其表面的水分控制住，并使饼容易成形。但干淀粉不宜放多，否则饼的口感会过于软糯，也会黏牙。
- ✦ 如果觉得给土豆饼翻面有难度，或者怕它会散开，可以先把土豆饼扣入一个干净的大平盘里，再平移到平底锅里。



椒盐薯角

食材：

土豆 1 颗（约 250-300 克）

辅料：

花椒 5 克

盐 3 克

辣椒粉 1 克

孜然粒 1 克

油 200 毫升（实耗 30 毫升）

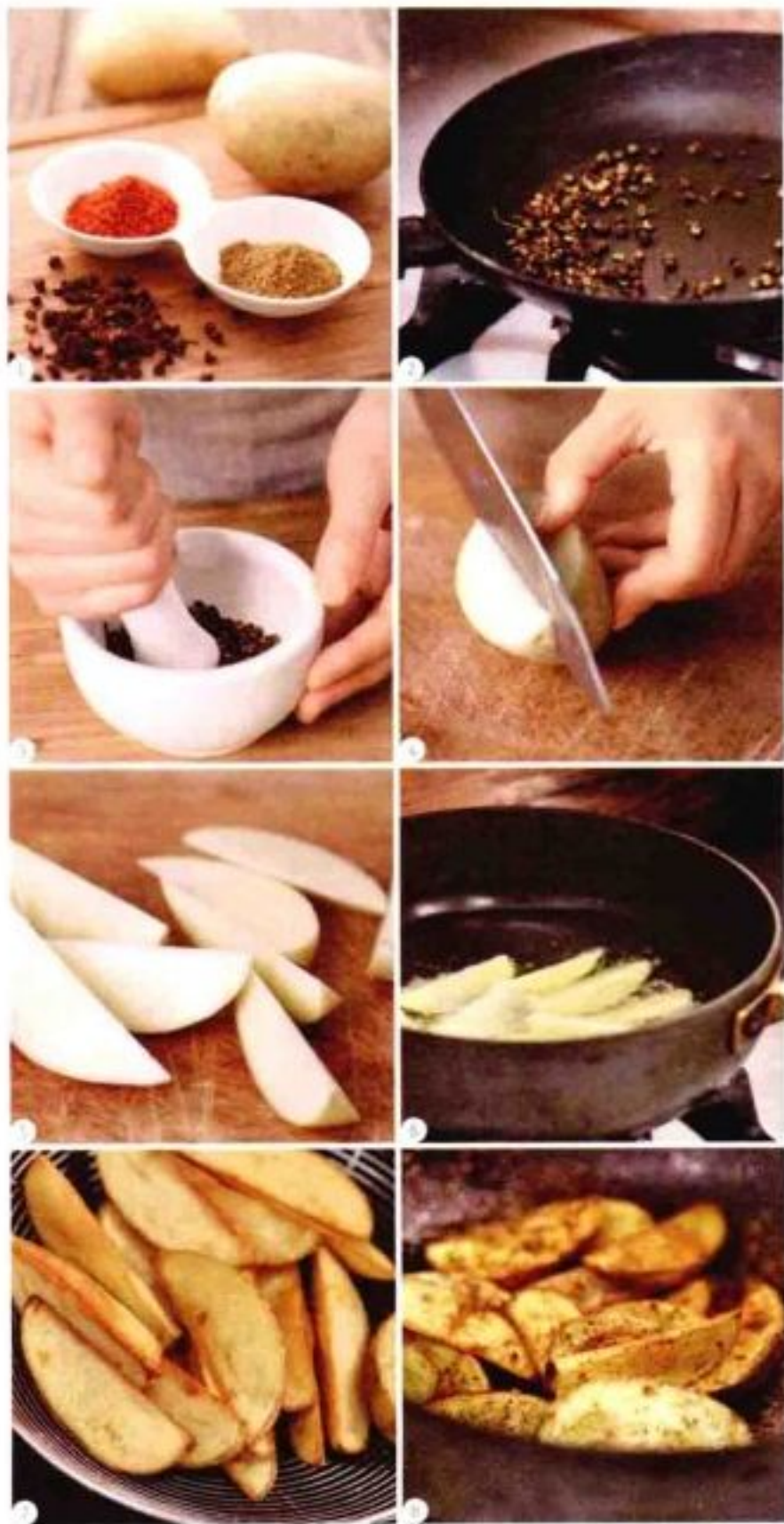
做法：

- 1 在无水无油的干净煎炒锅中放入花椒，用小火慢慢焙出麻香气味，再取出晾凉，用捣蒜杵捣成花椒粉。（图 2、3）
- 2 将土豆清洗干净，沿着长的直径线切成每片都带皮，剖面是月牙形的薯角。（图 4、5）
- 3 中火加热炸锅中的油至五成热，将薯角放入油中，保持中火，炸至薯角表面金黄，再捞出沥干油分。（图 6、7）
- 4 在炒锅内倒入少许油，开大火，放入薯角，一边洒入盐、孜然粒、花椒粉和辣椒粉一边掂锅，让薯角沾匀调料即可。要赶快趁热吃呀！（图 8）

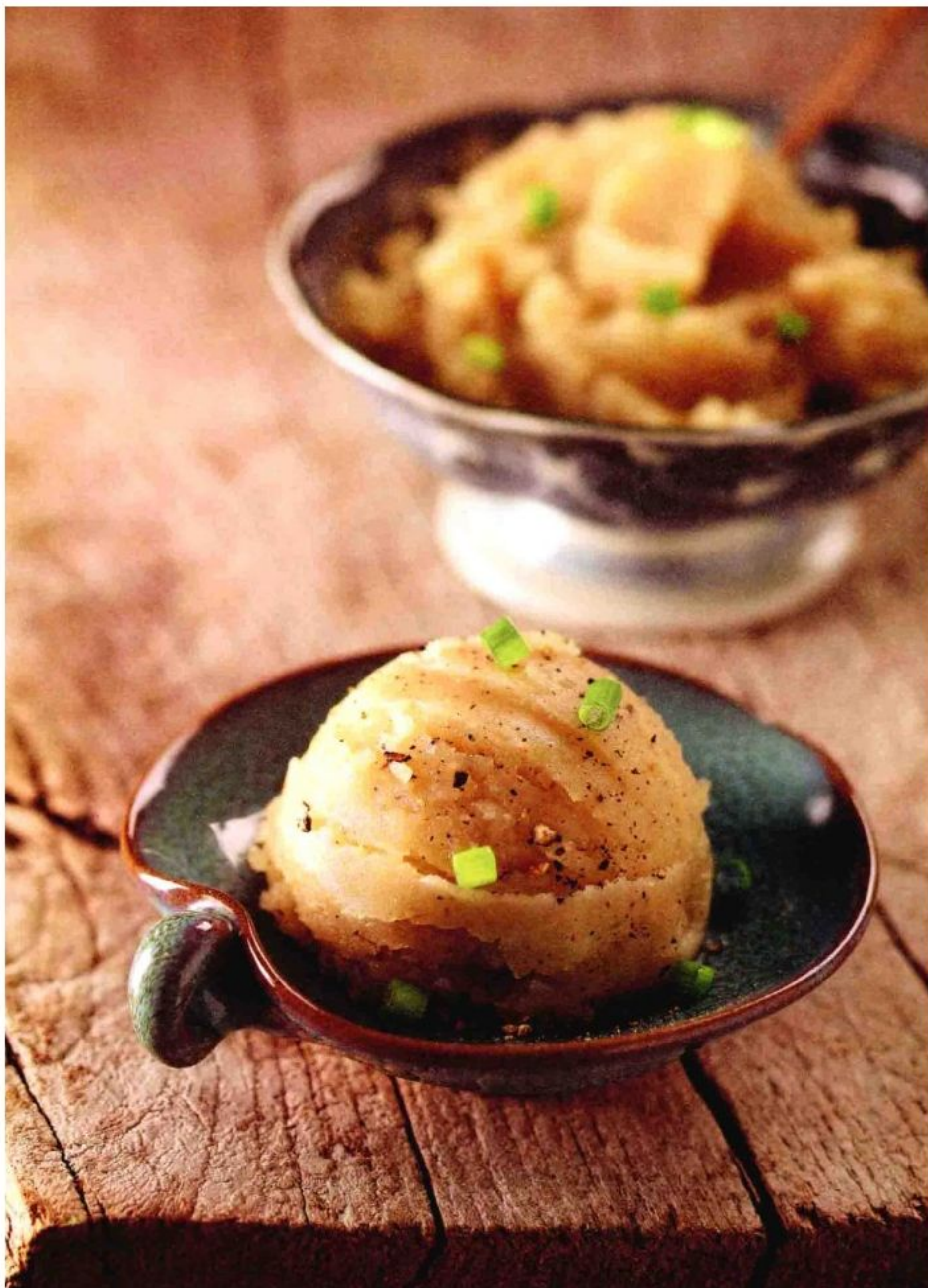
芸丽这样做：

- ✦ 判断五成热的油温可以把手掌放在距离油面上方 10 厘米处，如果能感到不强的热气，差不多就可以了。
- ✦ 切好的薯角因为还要过油，所以不用过水，最好边加热油锅边切，以免土豆切好后氧化。如果是新土豆，水分较大的话，需要用厨房纸巾蘸干刚切好的薯角表面的水分。
- ✦ 炸好的薯角表面较硬，不容易沾上调料粉，所以用少许油，一边撒调料一边掂锅，让调料裹沾均匀。

“外焦里嫩”一定是用来诠释炸薯角口感最准确的词汇。相比快餐店批量生产出来的蘸番茄酱的纤细薯条，薯角则更像是星级酒店西餐厅中定制出品的高档货呢！







这是一道很传统的云南菜，
应该算是土豆泥的中式做法吧！
在嘴里的感觉很奇妙：
滑糯之余也香气十足。
至于为什么叫老奶洋芋呢，
可能是因为适合没牙的老奶奶吃吧。
不过，谁说有牙的年轻人
和没长牙的小朋友不爱吃呢？

老奶洋芋 (滇味土豆泥)

食材：

土豆（洋芋）2颗（约300-400克）

辅料：

香葱（切小粒）2根

黑胡椒粉3克

盐5克

油30毫升

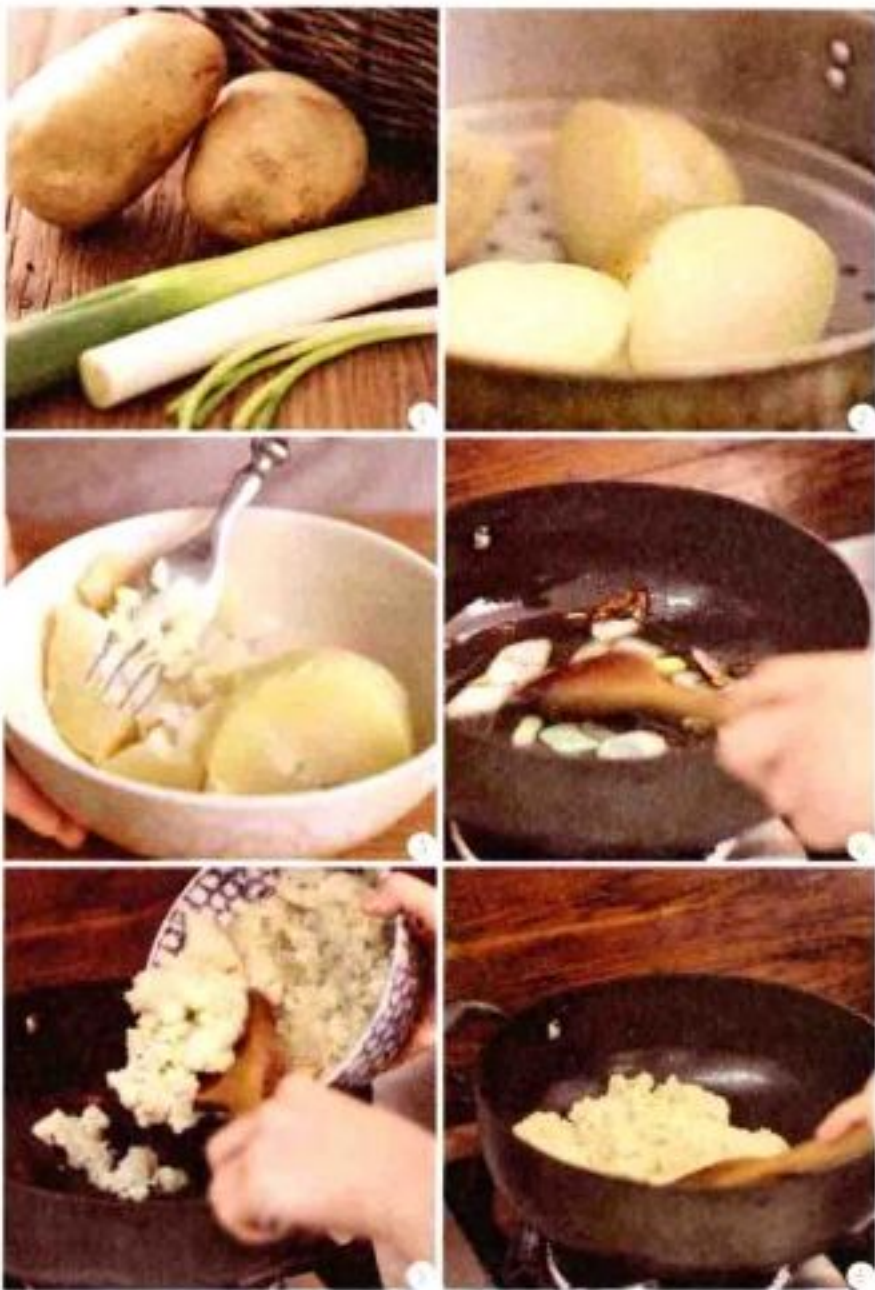
大葱白（切成3-4小段）1根

做法：

- 1 土豆洗干净后不用削外皮，直接放在沸水里煮熟或在蒸笼上隔水蒸熟。熟透的土豆放到冷水里浸泡几分钟，等不烫手后撕去土豆皮，然后切成块。（图2）
- 2 把切好的熟土豆块放在深碗或小盆里，用叉子碾捣成土豆泥，再调入黑胡椒粉和盐拌匀。（图3）
- 3 中火加热炒锅中的油，油热后放入大葱白段爆香，然后捞出葱段不要。把碾好的土豆泥倒入葱油中，翻炒均匀。（图4、5、6）
- 4 把炒好的土豆泥用勺子盛入小碗中，撒上香葱小粒就可以了。

芸丽这样做：

- ✦ 判断土豆是否熟透了，可以用一根筷子扎一扎，如果很轻松就扎透了，就说明已经熟透了。
- ✦ 喜欢吃辣的话还可以加入一些新鲜的朝天椒粒，喜欢特别一点的口味的也可以加入一些新鲜薄荷叶。
- ✦ 如果觉得煮或蒸土豆耗费的时间太长，可以试试用高压锅焖压，或者用微波炉专用的烤盘烤熟，这两种方法可以适当缩短烹制土豆的时间。



酸辣土豆丝

这算是我小时候最先学会的几个拿手菜之一。因为它的做法超级简单，原料基本家中常备，所以真是克制半夜馋虫、谋杀米饭的杀手锏。

食材：

土豆1颗（约300克）

辅料：

青椒1只
花椒3克
盐5克
白醋15毫升

做法：

- ① 土豆去皮后切成细丝，倒入冷水中浸泡。尖椒洗净切成丝。（图2、3）
- ② 锅中放油，倒入花椒小火炸出香味后，改大火，倒入土豆丝快速翻炒，淋入白醋，最后放入尖椒翻炒均匀，调入盐略炒即可出锅。（图4、5、6）

美丽这样做：

- ✦ 土豆切丝后泡入冷水可洗去淀粉，炒出来会更爽脆。想要一点儿麻香又怕嚼到花椒的朋友可以在花椒炸出香味后捞出，用炸花椒的油炒土豆丝就可以了。
- ✦ 这道家常菜各家也许做法不同，不一而足。我喜欢放一点白醋，而且是在放尖椒之前，以免尖椒变黄，这是爸爸告诉我的秘诀哦。







清蒸小土豆

小时候,姥姥经常给我蒸一锅土豆或莲藕作为下午甜品,蒸好的小土豆蘸上白糖,吃在嘴里咯吱咯吱的。长大后,一次在探访云南贫困家庭时,主人热情地为我们端出了一锅蒸好的小土豆,配上他们当地的蜂蜜,这就是他们为远道而来的客人所准备的最好的吃食。其实,蕴藏其中的爱都是一样的,温暖而质朴。



食材:

应季新鲜小土豆 500 克

辅料:

蜂蜜 50 毫升或白砂糖 30 克

做法:

- ① 小土豆逐个冲洗干净,不用去皮。蒸锅中放水,大火烧开;把小土豆装入笼屉,放入蒸锅,中火隔水蒸 20 ~ 30 分钟。(图 1)
- ② 趁热把小土豆剥皮,蘸蜂蜜或白糖食用即可。(图 2)

公丽这样做:

- ✦ 土豆要用刚上市的新小土豆,不要太大,直径四五厘米最好。
- ✦ 如果喜欢吃咸口的,也可以蘸椒盐。

牛肉

肥牛盖饭
水煮牛肉
咖喱牛肉
啤酒牛腩
酱牛肉
番茄牛腩





牛的身份

我相信，世间万物，人也好，物也罢，发生联系必然相互匹配，否则感觉全无。譬如：红袖添香，令静夜中的读书活动平添一份温暖和暧昧；关云长手举青龙偃月刀，方显得气贯长虹；黑旋风李逵的两把板斧如同左右手，若是收了斧头扔一把宝剑给他，即使是倚天宝剑也会让他的气场大打折扣，气得黑旋风炸鬃大叫哇呀呀。吃饭，在哪里吃，吃什么，也是这个道理。

沽两角酒，切二斤熟牛肉——仿佛是为《水浒传》中的好汉们量身定做。所有的好汉行走江湖，必以牛肉佐酒，一喝就是二斤起，多则不限。以至于好汉一进门，店小二也不问别的，只管介绍：“客官！小店新宰的好黄牛，花糕也似的好肥肉，敢问切多少下酒？”风尘仆仆的好汉将包裹、朴刀以及几块散碎银两“咣当”丢在桌子上，喝道：“问什么！多切几斤熟牛肉，好酒只管筛来！”

**牛，坚强而有力的
牛，倔强而勇猛的
牛，带着一种必胜
信念的牛，塞满好
汉的肚肠，恰如填
充了液氢燃料的动
力火箭，能量澎湃，
上山打猛虎，入海
斩蛟龙，好汉们真
是无牛不欢啊！**

为何梁山好汉无论天南海北，都视牛肉为不二选择，即使后来被朝廷招安依然痴心不改？这问题困扰我很多年，思谋再三，大致有以下三点可解。一则实用：牛肉烹煮之后，携带方便，无论千军万马的万乘阵仗，还是群山之巅高手的孤独对决，在及时补充给养方面，都非常简单便捷；二则给力：牛肉营养丰富，尤其富含动物蛋白，既可当主食大嚼，又是佐酒佳品，在迅速补充体力方面，放眼江湖无出其右者；三则嘛，当然是好吃。牛肉滋味香浓，口感丰富，绝非压缩饼干等一般战备物资的干涩无味。

而最重要的原因，莫过于是一种精神力量的表现。中国是农耕社会，自古就有禁食耕牛的皇命，牛肉不易得，而且总带着一层挑战禁忌的魅力。我曾经查过相关资料，当时从升斗草民到王孙贵族，包括皇帝老儿，无不以羊

肉为美味至尊。除羊肉外，猪肉的需求也甚大。有史书记载：当时皇城杭州内外，肉铺林立，购销两旺，猪肉绝对属于百姓熟悉和喜爱的食物种类。但《水浒传》中提及猪肉的地方屈指可数，比如其中一幕：鲁智深要镇关西切“臊子”，即猪肉，但这猪肉买来并不是为了吃，而是专为寻衅滋事来的，猪肉只是个引子。牛肉则不然。试想，武松在上景阳冈之前，若是在菜单上斟酌再三选择了西红柿鸡蛋

汤面，你断然不信他会徒手打死吊睛猛虎；八十万禁军教头豹子头林冲在雪夜上梁山的路，从怀里掏出的若不是牛肉而是鸡腿汉堡或者炸薯条，我断定他在禁军中教的是街舞而不是棍棒；著名的女权主义者母大虫顾大嫂的黑店门口公然悬挂牛肉售卖；而九纹龙史进在家中杀牛……这些简直是赤裸裸挑衅宋朝政府关于牛属于战备物资，不得轻易宰杀的禁令，死罪啊死罪！

某人脾气倔，不易沟通，我们常会说“牛脾气”又犯了，而不会说猴脾气或者猫脾气。说君子一言，对应的是驷马难追，决不会说四牛难追，因为马在速度上远超牛。还有，某人认死理不开通，我们会说他“钻牛角尖”，是因为牛角尖够硬，无论黄牛角、水牛角还是犀牛角，都够硬。而当好汉们义无反顾地选择牛肉作为终身口粮的时候，我只能说，牛肉恰是一种精神气质的表现：一种反抗意识、不畏王权的勇敢和坚毅的外在表现——这样想来，豁然开朗，不由得拍了一下大腿。古往今来，孤单侠士也好，普罗大众也罢，任何一类主动或被动选择了不同生活轨迹的人们，在衣食住行等方面一定都有异于常人之处，这是来自内心的指引，不会无据无凭。牛，坚强而有力的牛，倔强而勇猛的牛，带着一种必胜信念的牛，塞满好汉的肚肠，恰如填充了液氢燃料的动力火箭，能量澎湃，上山打猛虎，入海斩蛟龙，好汉们真是无牛不欢啊！

名著的影响无须赘述，牛肉于我而言也有一种非比寻常的记忆：小时候，卖牛肉零售车是朱红大漆的平板木车，清真小旗随风轻摆，卖牛肉的小贩戴着一顶干净的小白帽子，和蔼可亲。揭开展布，浓油酱赤的牛肉闪着智慧的光泽，扑鼻浓香。牛肉是丰简由人的美食，无论你穿着拖鞋裤衩沿街举着烧饼夹牛肉大快朵颐，还是在西装领结的侍者环绕下享受以克为结算单位的神户雪花牛排，牛肉都会给你相同的美妙体验。

有时候恶作剧地试想一个画面：当你手擎刀叉，以法式小舌音对侍者说：“带皮五花肉，六分熟。”侍者会做何表情？牛就是这样气质卓越，不可替代，即便是广受喜欢的猪，每日以啤酒搭配高档无公害纯天然绿色猪饲料喂养，也依然“牛气”不起来啊！



牛肉

大碗喝酒，大口吃肉，北方民族的豪爽，好像从来不能缺少牛肉；青稞酒，牦牛肉，高原的热情也需要牛肉来表现。吃了牛肉身体就能更结实，从小我们就被这样教育，大概每个人都对牛肉充满了健康、紧实、强壮、深沉的联想。在欧洲也许是受到历史上观念的影响，吃牛肉依然能够显出贵族风范，所以牛肉还带着些许的高档意味。总之，外婆说过，方方面面都积极向上的事物应该离它越近越好。

营养细细数：高蛋白、低脂肪、味道鲜美……牛肉的好，十个指头都数不过来，要想强壮筋骨，多吃牛肉准没错。牛肉的氨基酸组成比其他肉类更接近人体的需要，可以提高肌体抗病能力，对病后恢复也能起到极大的帮助作用，帮助血液再造，帮助肌体组织修复，帮助恢复气力。炖牛肉的功效据说可以赛过黄芪。运动员和练习健美的人士也会每天食用牛肉，牛肉中的肌氨酸能够使训练坚持得更持久，维生素B₆有助于紧张训练后的恢复，肉毒碱帮助增加肌肉，钾能够帮助蛋白质的合成及生长素的产生。

炖肉慢慢来：高人指点过，炖牛肉一定不要选纯瘦牛肉，要选筋头巴脑的部位，比如牛腩、脊背筋、板筋之类的地方。要想牛肉炖得快、炖得烂，只需加一小把茶叶，牛肉的味道还不会改变。也许有人会嫌牛肉有点儿令人不悦的膻味，可以采用两种方法来去除：第一，使用冷水浸泡，半小时一换水，共浸泡2小时以上，去掉血水的同时去掉膻味；第二种方法，可以在炖肉时加入山楂、陈皮、黄酒及大量葱姜，不仅增加香味，还能去除膻味。炖牛肉下锅时不可使用冷水，要用热水，这样能够使蛋白质迅速凝固，防止肉中最有价值的氨基酸流失，保持炖肉的鲜美。

吃牛肉等于健身，但吃牛肉也讲究部位，不同的吃法，一定要选不同的部位。享受美味和健身兼得，老天爷也羡慕世人吧。





牛里脊

也称牛柳或菲力。是脊骨里面的一条瘦肉，也是牛身上最嫩的部位，大部分都是脂肪含量低的精肉，也就是低脂肪、高蛋白，最适于熘炒、烧烤、软炸。里脊需用小火烹制，以免走味变涩。

牛腩

牛腩即牛腹部及靠近牛肋处的松软肌肉，是指带有筋、肉、油花的肉块。牛腩肥瘦相间，肉质稍韧，肉味浓郁，口感肥厚而醇香，适合清炖或做咖喱。

牛腱

牛腱是牛腿部位的肉，剔除筋油，不带肥脂，呈长圆柱形状。牛腱呈红色，纯瘦肉型不含人为水分。牛腱分前腱和后腱，腱子肉中的脂肪含量很少，熟后有胶质感，适合卤、酱等烹饪方法。

肥牛

肥牛的英文是 beef in hot pot，直译为“放在热锅里食用的牛肉”。它既不是牛的一个品种，也不是单纯育肥后屠宰的牛，更不是肥的牛，而是指经过排酸处理后切成薄片在火锅内涮食的牛肉。

牛脊边

在里脊肉上层有一片筋少、油少、肉多，但形状不大规则的里脊边，是上等的红烧部位。



酱香浓郁，味道醇厚，
美好的感觉就在口齿之间。
实乃居家宴客、看球下酒之
必备良品啊！

酱牛肉

食材：

牛腱肉（2-3条）1000克

辅料：

盐 15 克
料酒 60 毫升
酱油 50 毫升
黄酱 100 克
八角 2 粒
花椒 5 克
桂皮 1 根
香叶 2 片
姜 1 块
大葱 1 根

做法：

- ① 用流动的水洗净牛腱肉表面的污物，然后把它整块放入凉水锅中大火煮。煮沸后将水面的血沫撇去，边煮边撇，约10分钟左右，肉中的血水就可清除干净了。捞出肉块沥干水分。大葱切成段，少部分切成丝；姜切成片。（图2、3）
- ② 将牛腱肉放入汤（砂）锅中，加入足量热水至完全没过肉块，调入酱油、黄酱、八角、盐、料酒、葱段、姜片和用纱布袋裹好的花椒、桂皮和香叶。（图4）
- ③ 加锅盖先大火煮半小时，然后调小火慢炖约1.5小时。最后揭开锅盖再用大火炖15分钟，使肉块均匀入味。（图5）
- ④ 捞出牛腱肉，放在铁网架上沥水，自然晾凉。（图6）
- ⑤ 牛肉彻底放凉后表面发紧，就可以切片了。切的时候应逆着肉丝纤维的方向，切成薄片装盘，表面缀以大葱丝，并视个人口味调入少许香油和香醋。

芸丽这样做：

- ✦ 牛腱购买时要注意选择个头中小型的，太大的牛腱由于牛筋分布较散，纹路不够漂亮，卤制时也不容易入味。
- ✦ 牛腱其实不应该煮得太软、太烂，有足够韧性才能切出完整漂亮的肉片。为了达到这一效果，还可以在煮制过程中将牛腱捞出晾凉风干一夜，次日再接着煮制。整体的卤制时间不变。
- ✦ 牛腱的卤制时间（除去前面大火煮沸时间及后面大火入味时间）可以这样计算：500克牛腱需要慢火卤制1小时；1000克牛腱需慢火卤制1.5~2小时；超过1000克后，每500克需要多卤制半小时（例如1500克牛肉需炖2.5小时），依此类推。



咖喱牛肉

食材：

牛肉（牛脊边肉或牛腩肉）500克
土豆1个（约250克）
大蒜6瓣
洋葱200克
胡萝卜150克
苹果半只

辅料：

咖喱块1盒
黄油50克
盐3克
现磨黑胡椒粉2克
大葱段20克
姜片10克

做法：

- 1 牛肉切块洗净，高压锅放冷的纯净水，加入牛肉、大葱段和姜片，大火压出蒸气后，再改小火压10分钟。（图2）
- 2 洋葱、土豆和胡萝卜分别去外皮，切成与牛肉块大小接近的滚刀块。（图3）
- 3 黄油煎化，分别炒香大蒜粒、洋葱块、土豆块和胡萝卜块，至表面焦黄。（图4、5）
- 4 将煮好的牛肉汤里的大葱和姜片捞出，然后把炒好的胡萝卜、土豆、洋葱和大蒜倒入其中，把掰成小块的咖喱也放进去，擦进半个苹果丝，大火煮开后，改小火炖40分钟至1小时，至咖喱汁黏稠后尝一下味道，如果觉得有些淡，可以调入少许盐。（图6、7、8）
- 5 把刚蒸好的新鲜米饭打散，用盘子装好，浇一大勺咖喱，表面撒一点现磨黑胡椒粉。美味的咖喱饭，这么简单就做好了，香喷喷的，吃得饱，还吃得舒心。趁热享用！

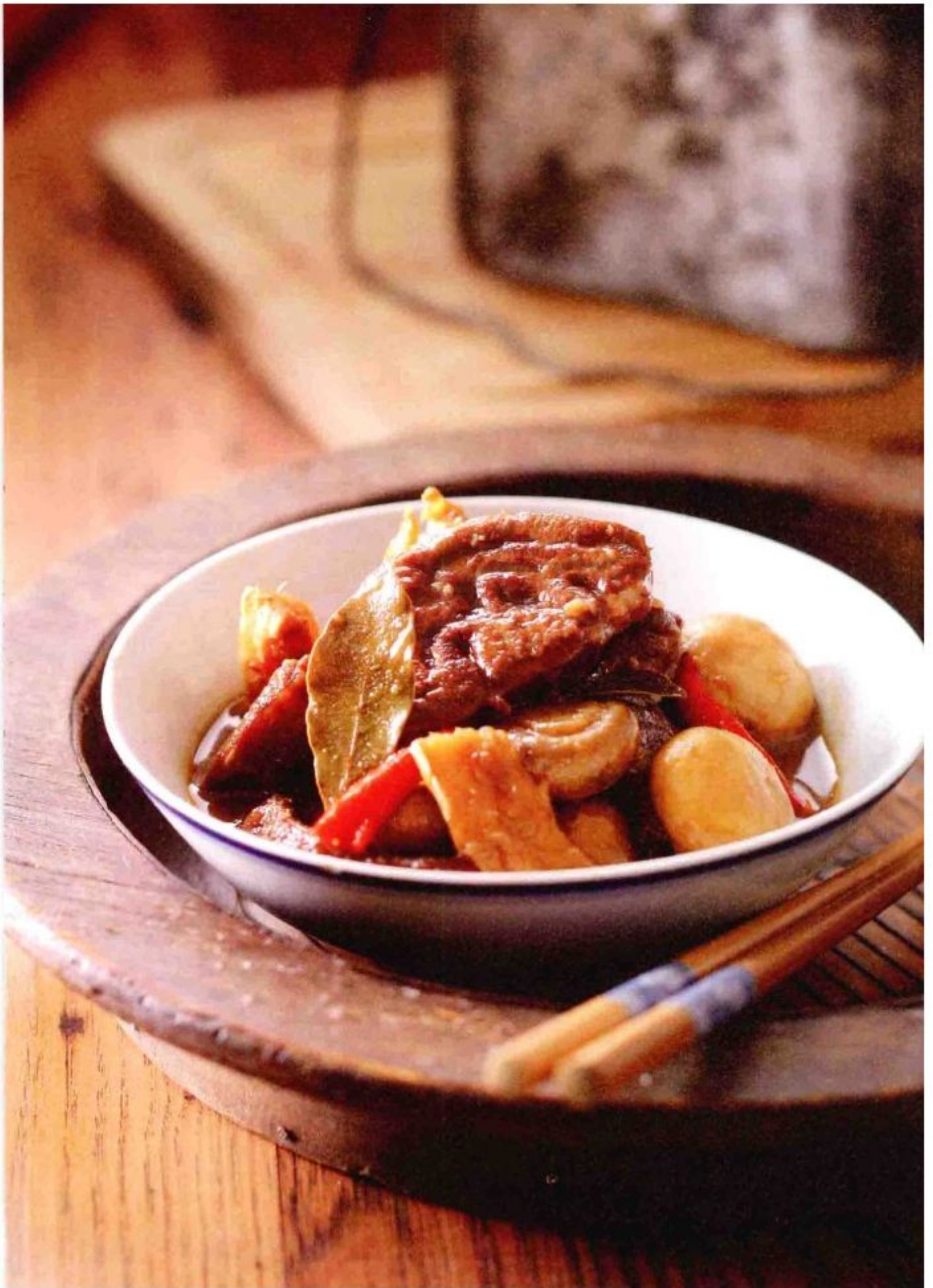
芸丽这样做：

- ✦ 成品咖喱块其实味道已经很足，喜欢咖喱卤汁相对更黏稠的朋友，可以少放一些牛肉汤，并且不必另外放盐及黑胡椒粉。如果想要辣一些，可以在炒蔬菜的时候加入两个朝天椒。
- ✦ 我最喜欢用的是日本的金牌咖喱块，有“辛口”（稍辣）和“甘口”（偏甜）两种口味可选。
- ✦ 牛脊边肉和牛腩肉都适合用来制作咖喱牛肉，因为都是肥瘦相间的。不同之处是：牛脊边肉更细嫩，烹制的时间更短；而牛腩有一些牛筋，口感更丰富。
- ✦ 可以在周末一次多做些，分成小份冷冻起来，工作日的时候只需要现蒸新鲜的米饭，将咖喱牛肉加热就可以一起食用了。

非常喜欢味道浓烈一点儿的咖喱。咖喱其实很有营养，也很适合在冬天吃，吃完后身体暖暖和和的，寒意自然散去了。







啤酒的麦芽芳香完全融入牛肉中，
而且不留痕迹。
无法想象还有哪种调味料可以
让一块牛肉如此完美。

啤酒牛腱

食材：

牛腱肉（2~3条）1000克
白口蘑 15~20枚

辅料：

鲜朝天椒 8根
老姜 1小块（约50克，拍散）
大蒜 10瓣
八角 3枚
香叶 3片
花椒 15粒
小茴香 5克
冰糖 10克
油 15毫升
锦珍生抽 150毫升
纯生啤酒 700毫升

做法：

- 1 牛腱子肉沿截面切成2~3厘米厚的大圆块（因为炖的时间长，肉还会缩小，而且有可能会碎，所以需要肉块大些），最好保证每块肉都有牛筋。（图2）
- 2 中火加热炒锅，倒入油烧热后放入冰糖，边搅动边炒出糖色。糖汁呈金黄色时依次放入花椒、鲜朝天椒、老姜块和大蒜瓣。（图3、4）
- 3 改大火，把牛腱子肉块入锅一起煸炒，不停翻炒，直到基本炒干水分。（图5）
- 4 倒入纯生啤酒和相同量的温水，调入锦珍生抽、八角、香叶和小茴香。（图6）
- 5 待所有汤汁沸腾，加锅盖改小火慢炖2.5小时。
- 6 加入整枚的白口蘑，继续加盖小火慢炖半小时。

芸丽这样做：

- + 如果一次做的吃不完，可以晾凉后放入冰箱冷藏。再食用时用微波炉加热即可。
- + 因为锦珍生抽中有盐分，所以这道菜不必另外放盐。
- + 朝天椒炒制时可能会在热锅中爆裂，所以可以先略切几下。或用干的红辣椒代替。



番茄牛腩

食材：

牛腩肉 500 克
西红柿 2 枚（约 400 克）
土豆 1 颗（约 150 克）
洋葱半只（约 150 克）

调料：

香葱（打结）6 根
（或大葱 1 根，切成大段）
老姜片 2 片
冰糖 10 克
盐 5 克
白胡椒粉 3 克
生抽 15 毫升
油 15 毫升
香葱粒少许

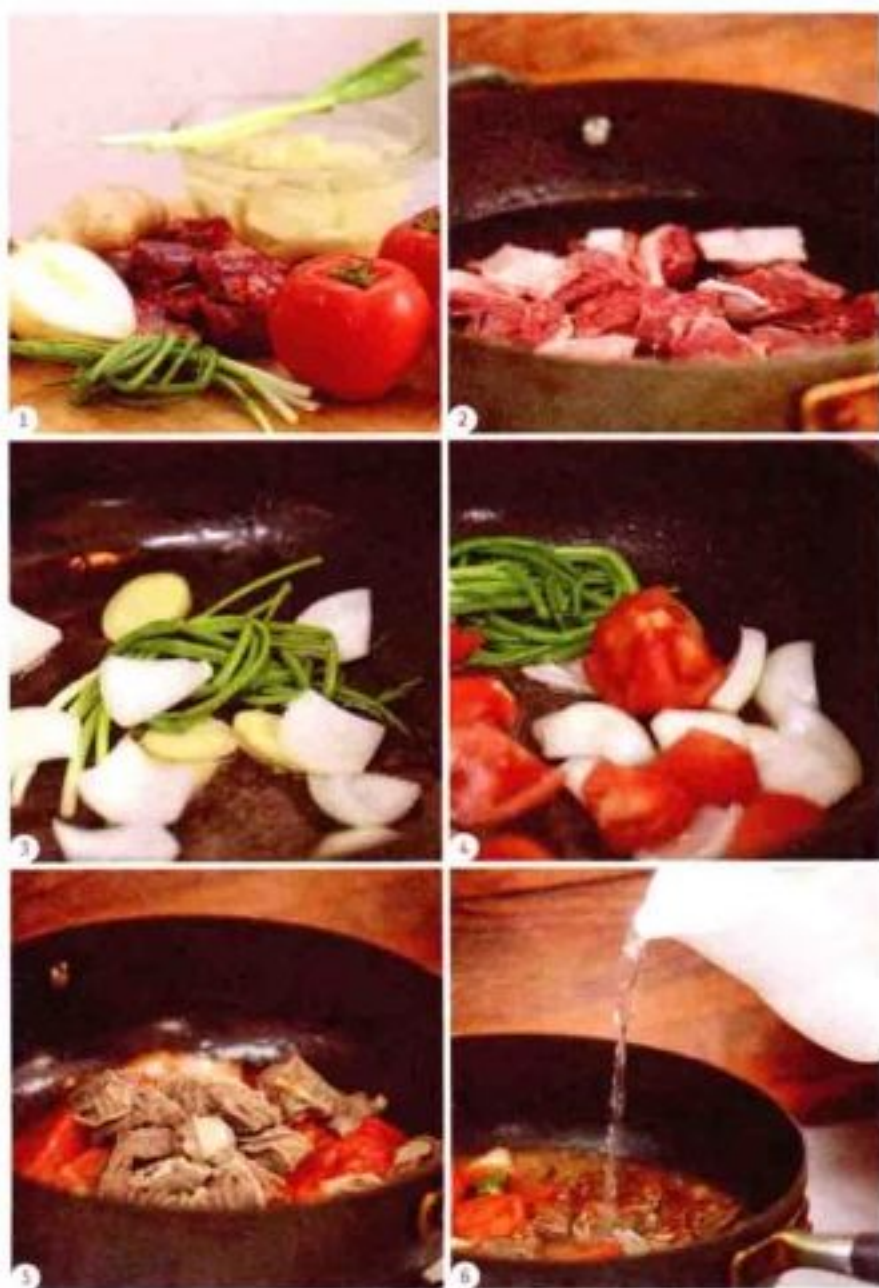
做法：

- ① 将牛腩肉洗净并沥干水分，切成 2~3 厘米见方的方块。西红柿洗净后放入开水中余烫一下，撕去表皮，去蒂，切成 3~5 厘米见方的大块。土豆削皮，切成小块，浸泡在水中防止氧化。洋葱剥去外皮，切成小片。
- ② 牛腩肉放入煮锅中，加入足够的冷水，移至大火上，烧开后继续余烫 5~8 分钟，倒掉汤汁，捞出牛腩肉块，用热的流动水冲去杂质。（图 2）
- ③ 大火加热炒锅中的油，放入香葱结（或葱白段）、老姜片和洋葱炒出香气，然后放入西红柿炒软。（图 3、4）
- ④ 把锅中的香葱结和姜片挑出，加入牛腩块煸炒至表面收紧，加入切好的土豆块，调入生抽倒入可以没过锅中食材的热水（大约 2400 毫升），调入盐和冰糖，改大火煮沸后转小火煮 2 小时。（图 5、6）
- ⑤ 出锅前撒白胡椒粉，改大火煮沸 2 分钟，至肉烂汁浓即可。上桌时可以点缀香葱或香菜、青蒜等。

美丽这样做：

- ✦ 用冷水锅先煮一遍牛肉的作用是去除血水和杂质，因为水温和牛肉的温度是一起由凉到热的，所以牛肉不会因为温度的忽然变化而变紧，影响口感。接下来用热的流动水再次冲洗牛肉，也同理。
- ✦ 调入冰糖是为了中和西红柿的酸，也可以提鲜。
- ✦ 这道菜也可以用高压锅来烹制，更节省时间：先煮牛腩肉汤，出蒸气后，用中火压 20 分钟，自然降温至可以打开高压锅盖，加入切好的西红柿、土豆和洋葱，出蒸气后，再用中火压 10 分钟就可以了。

强悍的牛肉与柔美的番茄在一起
总会衍生出一种神奇的力量，
那是一种让人无法阻挡的魅力。







离开家乡在外读书的日子里，
和同学们难得打牙祭时最常吃的就是
水煮牛肉，
有菜有肉有油水，既下饭，又解馋。
所以几乎成为我第一道从餐厅里偷师
学会的拿手菜。

水煮牛肉

食材：

牛里脊肉 500 克
莴笋（或叫莴笋）1 棵（约 300 克）
黄豆芽 100 克

辅料：

干辣椒 60 克
生抽 30 毫升
花椒粉 10 克
白砂糖 15 克
老姜（切细粒）5 克
大葱（切小粒）5 克
干淀粉 15 克
香葱（切小粒）1 根
盐 5 克
料酒 15 毫升
油 60 毫升
大蒜（切成细粒）5 瓣
高汤（或清水）500 毫升

做法：

- 1 将牛里脊肉切成长和宽约 4 厘米、厚 3 毫米的薄片，放入碗中，调入生抽、料酒、干淀粉、盐和白砂糖，用手充分抓匀。放在冰箱冷藏室腌制 10 分钟。（图 1、2）
- 2 莴笋削去外皮洗净，再斜切成薄片。黄豆芽洗净后在沸水锅中氽烫 2 分钟至断生，捞出沥干水分。（图 3、4）
- 3 油锅中倒入高汤（或清水），大火烧沸后在沸腾处逐片放入腌好的牛肉片，然后迅速划散至熟。（图 5）
- 4 将牛肉片捞出，放入以莴笋薄片和黄豆芽垫底的碗中，在表面依次撒入花椒粉、大蒜粒和香葱粒。（图 6）
- 5 中火烧热炒锅中的油，至六成熟时，放入大葱粒、老姜粒和略捻碎的干辣椒爆香。将炸好的辣椒热油均匀地淋入摆好肉片的碗中，即可热辣享用！

芸丽这样做：

- ✦ 牛肉要做得嫩，最好用蛋清来腌，腌制时还可以加入一些醃糟汁，下热汤锅滑至颜色转白断生即起锅，以免加热时间过长导致肉质过老。最好是一片片放入，在定形之前不要搅动。
- ✦ 蔬菜还可使用芹菜、蒜苗、黄瓜等代替。起锅后撒一些花生碎更能增添酥香口感。
- ✦ 花椒粉可以自制：在无水无油的干净煎炒锅中，用小火慢慢焙出花椒的麻香气味，再取出晾凉，用擀面杖擀轧成花椒粉。



肥牛盖饭

食材：

肥牛 250 克
鸡蛋 1 枚
洋葱 1/4 个

辅料：

盐 5 克
生抽 15 毫升
刚出锅白米饭 1 碗
小香菜 2 根
油 30 毫升

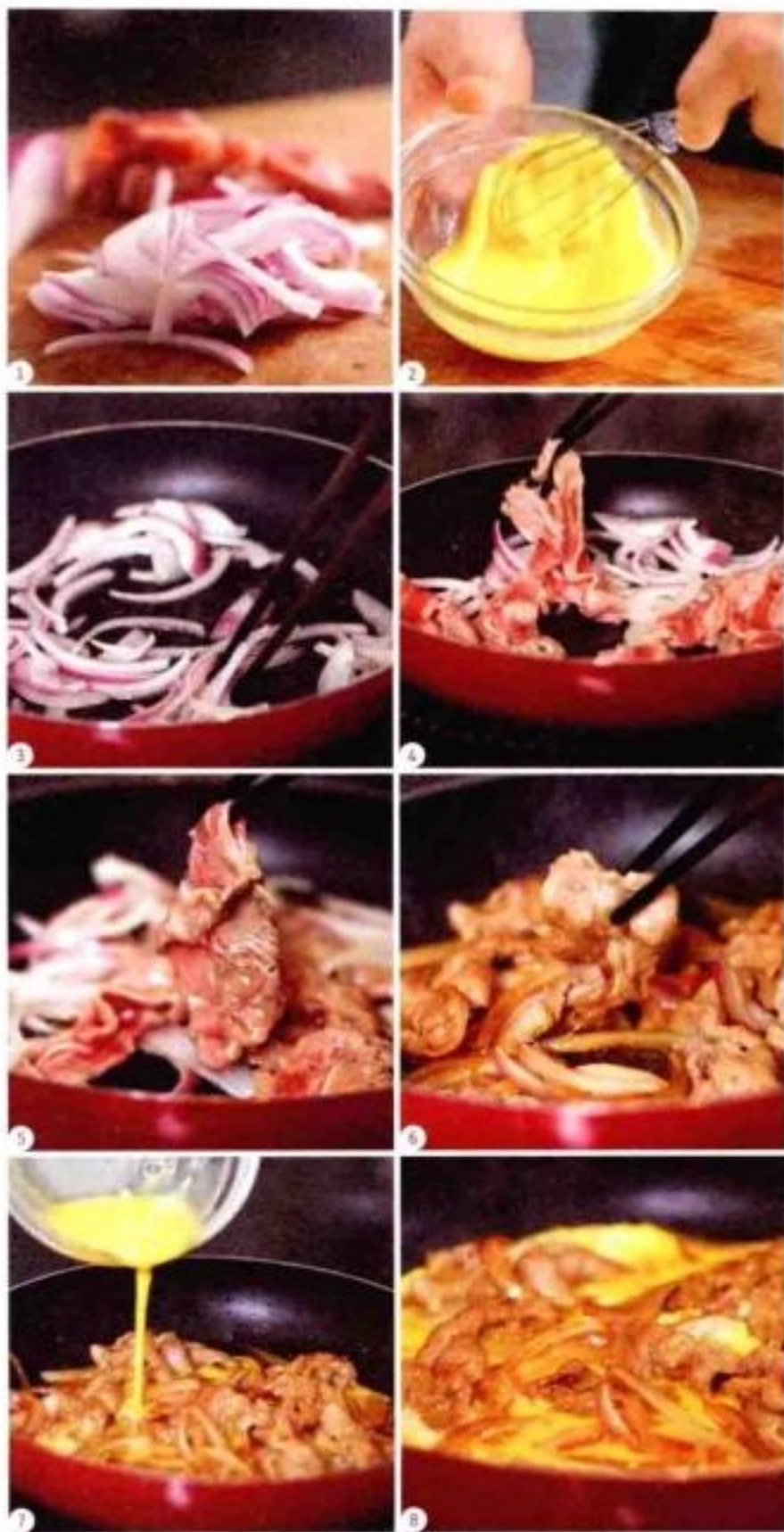
做法：

- 1 将新鲜的肥牛肉片切成长短合适的条状。洋葱剥去外皮，洗净，切成稍宽的洋葱丝。鸡蛋调入盐，打散成蛋液。（图 1、2）
- 2 中火加热炒锅后倒入油，待油六成热时，把洋葱丝放进去煸炒出香味并变软后，放肥牛片翻炒，等肉片变色后淋入生抽。（图 3、4、5、6）
- 3 保持中火，把打散的蛋液均匀地淋入锅中，待其呈半凝固状时，直接将锅中的肥牛洋葱蛋块盖在盛好的热米饭上！（图 7、8）
- 4 可以点缀两根小香菜，请趁热享用吧。

芸丽这样做：

- ✦ 还可以加上一些白灼青菜，比如：西兰花、花椰菜（也叫菜花）、小油菜、胡萝卜等，既丰富了口感又补充了维生素。
- ✦ 关于口味可以自己多试几次，因为这道菜里的主要调料——生抽，其实由于品牌和产地不同，会有不同的口味变化。我个人喜欢偏甜淡口的生抽。洋葱炒熟后会有甜味，所以这道肥牛盖饭并没有另外放糖。

去普通的日餐小馆吃饭，最爱点的就是肥牛饭，因为每家制作它用的浇头都不同，你甚至可以从这碗饭上肥牛片的味道中判断出后厨的性格特点。这个方子是用微波炉来做的，很简单，属于初级入门版本。

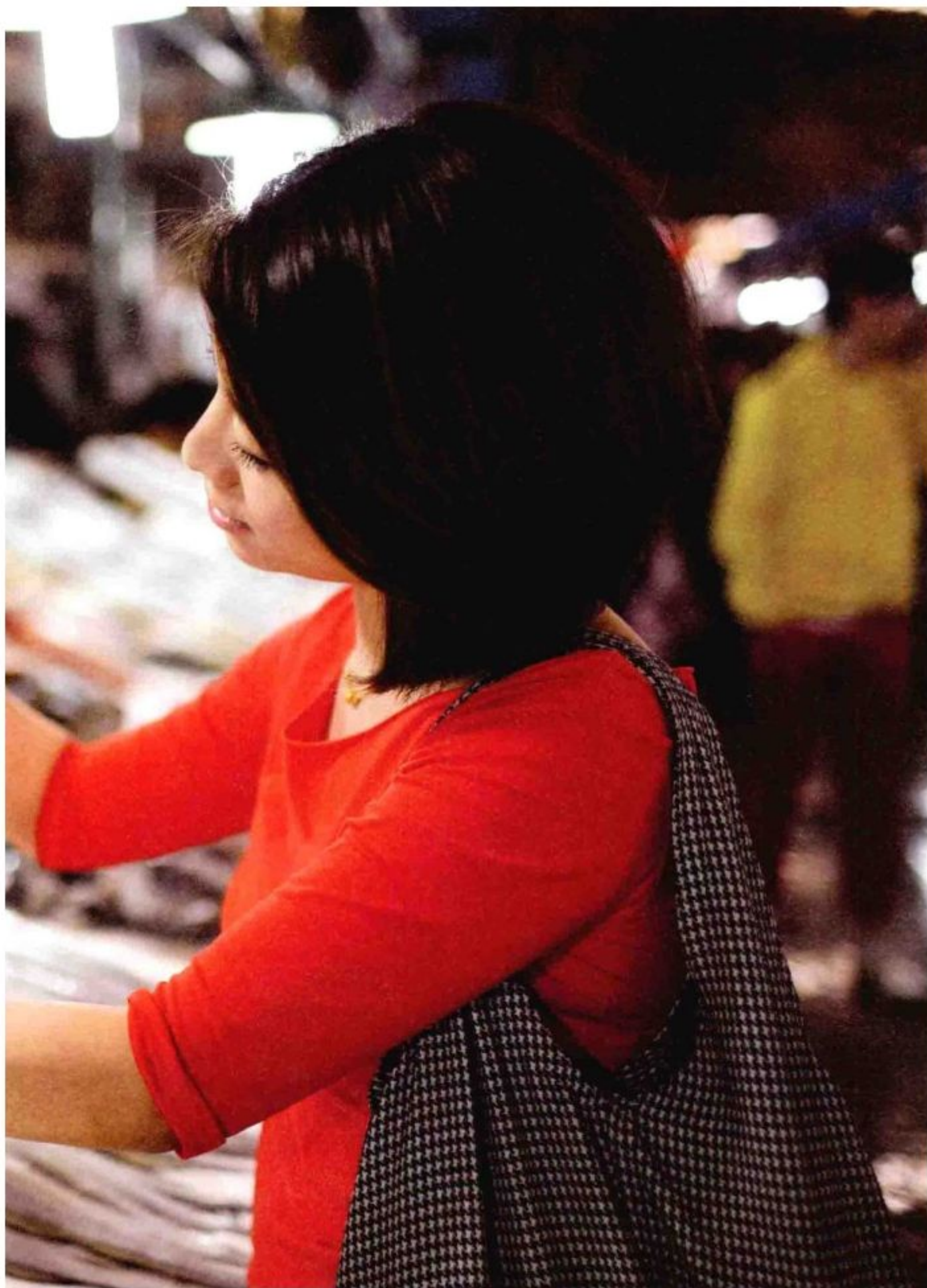




鱼 肉

五香熏鱼、烤鲶鱼
红烧带鱼
剁椒鱼头
水煮鱼、鲫鱼豆腐汤





与鱼同游

爷爷出生在海边，奶奶在长江边长大，结果呢？爷爷一辈子不吃淡水鱼，总说有股土腥味儿，而奶奶最爱河鲜，受不了海鲜的腥气大。他们二老在对鱼的态度上一辈子都没有统一，爷爷说：“我才不吃那东西（河鱼），一身刺！”奶奶说：“刺多才鲜，你没那个福气！”爷爷反驳：“黄花鱼多好啊，蒜瓣肉！”奶奶不以为然：“你买的黄花鱼都臭了，我买的活鲫鱼多鲜活！”爷爷每到这里就喟然长叹，连连摇头说：“我小时候，黄花鱼都是活的，鲳鱼清蒸，带鱼打汤……唉！”

我从小在饭桌上就听他们争执，总是忍不住笑个不停。当时真的不懂两位老人为什么会认真较劲，在我看来，河鲜海鲜都好吃。河鱼刺多吗？不知道啊，因为奶奶会细心地将刺挑掉给我吃；海鲜不鲜吗？不知道，因为最鲜的鱼都会在第一时间给我吃了。长大了，怀着感恩的心回味，我才懂得，爷爷奶奶的一次次争论其实是对童年记忆的一次次回味。河流与大海馈赠给我们美味的食材，对人类是公平的，而人类对水产的选择却更多依赖于童年经历，小时候的味道根深蒂固，鱼的记忆影响终身。

河流与大海馈赠给我们美味的食材，对人类是公平的，而人类对水产的选择却更多依赖于童年经历，小时候的味道根深蒂固，鱼的记忆影响终身。

我们这一代人就可怜多了，生长在北方不沿海的城市，吃鱼谈不上什么经验。我们餐桌上鱼的供应基本来自当地的水产局，多是池塘里养的草鱼、鲫鱼、鲤鱼，最常见的海产不过是单位逢年过节发的冻带鱼、虾皮和干海带。说真的，天知道那些“海鲜”在冷库里冰冻了多久。至于河鲜，很遗憾，我们这里也不是河网密布、湖泊众多的江南水乡，活鱼的品种很少，供应也不是那么频繁。好在随后到了市场经济蓬勃发展的年代，南货北货往来供应，什么东西都不是可望而不可即的。时常庆幸，爷爷奶奶的诉求终于可以很容易地满足了。

身在母亲河的流经之地，最值得提起的水产就是黄河鲤鱼。小时候的黄河鲤鱼当然都是野生的，现在由于过度捕捞，已经很难见到了。一斤半到两斤大小的最适合做糖醋鲤鱼，这也是孩子们最爱的菜。外表挂上糊，再拍干粉，入油锅炸至表皮酥香，捞出略凉后再猛火复炸一遍，那叫一个脆啊。被滚热酸甜的稠汁包裹着端上餐桌，是宴席上必不可少的大菜。过去黄河中十几二十斤的大鱼也很常见，

多用来腌制或脍炖。中国最早的关于农业生产和食品制造的书《齐民要术》里，记载的主要是北魏时代黄河流域的先民怎样酿酒、做酱、做豉、酿醋、腌肉、腊鱼的，这些传统一直延续到现在，很多竟然没有一点儿改变。这些酱料的口味奠定了黄河流域乃至整个北方地区的美食基础。北方的大柴火炉灶也决定了以脍炖为主的做菜方式。为什么我们一说北方汉子的饮食就是“大鱼大肉”呢？因为真的很形象，鱼和肉都是大块剁开，在大柴火锅中，热油煸炒葱、姜、八角，加入黄酱炒香，再加入水，之后放鱼、放肉、放豆腐等等。通常是炖过肉的汤汁再炖鸡或鱼，之后再炖豆腐，然后炖土豆、萝卜，最后炖绿色蔬菜。这样汤汁被层层吸收，菜肴层层入味。每逢婚丧嫁娶，院子里架起大灶，一锅卤上二三十只肘子、十几条大鱼、四五十只白条鸡，豆腐粉条海量供应。掌勺师傅都是乡里的能人，捞出锅里的整鱼整鸡，居然鱼是鱼、鸡是鸡，完完整整，毫不破损。这种大锅出来的东西，口味自然非同凡响。吹吹打打，吃他个两天三夜的，好不痛快！

爷爷所“嫌弃”的河鱼的草腥味，也要依赖浓油赤酱的遮掩才好，不像新鲜的海鱼，只稍稍蒸煮，简单调味就美味无比了，甚至直接生食也别有一番风味。但是，我们大可不必因为饮食习惯的不同而看低任何食材，大自然的馈赠都值得感恩地接受。饮食不分好坏优劣，只在于心中的那种家乡的味道，只有那种味道值得人回味和思念。

随着年龄以及美食经验的生长，我这个北方的孩子也在鱼的世界里找到了“如鱼得水”的快乐。我的心既能安于小池塘里的游弋，享受一叶扁舟、一领蓑衣、斜风细雨、云淡风轻的惬意；又能乐得在清流激荡中顺流直下，浮于江海，泛舟大洋，让自由的快感达到高点。快乐的饮食包含很多东西，味觉的丰富直接带来心胸的宽广。鱼，我所欲也，而与鱼同行的温暖记忆和自由惬意，才是我们的终极目的啊！





鱼肉

一直深爱“鱼米之乡”这个词，字面描绘出的景象那么令人神往，揣摩之下，各种丰饶、各种富足跃然字里行间。后来发现哪里的米都不如东北大米好吃，就独爱起这个鱼字了。北方长大的孩子不认识那么多种类的鱼，到了南方就特别喜欢在市场里东看西看，一边感叹着鱼有这么多种类，一边想象着每一种的吃法，这个举动本身就让人开心至极，等鱼吃到了嘴里就更加手舞之、足蹈之。

鱼的经历：中国人吃鱼的历史长到没法计算，应该从猿人时期开始，鱼就是人类补充蛋白质最好的食物。没办法想象没有鱼的生活，特别是远古时代，猎人不是每天都能打到猎物，但是鱼可以每天吃到，人类能够繁衍至今，鱼的功劳不可小觑。然而现在科技发展进步了，打鱼变成了机器做的事，拖网捕捞时，网眼小得让幼鱼都没了逃生的机会，对自然的破坏非常严重，比如现实中大家能看到的大黄鱼的境遇。饲养的鱼成为餐桌上最主要的鱼类来源。鱼的质量看似变得可以控制，其实让人内心隐隐泛起了忧虑，大自然不会迫害任何一种生灵，而人类为了一些利益……不好说。

鱼的品质：正因为常吃的鱼是饲养的，品质就变得更加让人关注。注重自身健康的人士应想一些对策帮助自己，在吃鱼时吃得放心、吃得舒坦。首先，吃海鱼是最佳选择，海中的污染相对于陆地少一些；吃活鱼，活鲜鱼放在水中往往游在水的底层，或者有一些会把嘴贴近水面吐泡，尾部呈下垂的样子；找到一个可靠的店家，一直在那里买鱼，有些养鱼人给鱼喂药我们是无法看出来的，只能依靠比较诚实的店家得到他们的帮助。新鲜的鱼嘴是闭紧的，鳃呈红色，无黏液和怪味，眼睛清亮，鳞片紧贴在身上，品质的表现都写在鱼身上，就看你是否在意了。

鱼的种类太多，无法一一描述特色，还是选我们常见的品种介绍一下。其实道理也是这样，虽然中国人好吃，各种动物都有人想尝尝，但最好吃的其实祖先已经为我们挑选出来，并且变成了我们餐桌上的普通品种，大可不必去无谓地尝鲜。



鲫鱼

野生鲫鱼有江湖鱼和潭中鱼之分，味道会不太相同；养殖的鲫鱼与潭中鱼类似，三者中江湖鱼味道最好，养殖的鲫鱼肉嫩却鲜味不足。一年之中，秋冬两季的鲫鱼肉质最好。一般红烧或做汤应选择150克大小的鲫鱼，250克大小的最好在肚子里塞入肉再红烧或清蒸，更大的鲫鱼就不好吃了。

胖头鱼

胖头鱼也叫鳙鱼、花鲢，除了它以外，草鱼或者白鲢也可以用来制作鱼头菜，这些鱼的鱼头个儿大、肉嫩。花鲢鱼头还有一好处，它含有很丰富的蛋白质，而且低胆固醇。鱼头中最好吃的部位有三处：脑浆、螺丝肉（连接鱼鳃的那块儿肉，也叫鱼云）、鱼腹肉（连接着下颚和肚皮的那块肉）。

草鱼

草鱼其实是鲤鱼科的一种，也称鲩鱼，是我国的四大家鱼之一。因为太常见，所以吃法特别多，而且由于它含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，所以特别适合得心血管疾病的、身体瘦弱的人士食用。如果希望吃到更美的肉质，和草鱼一个长相的青鱼是不错的选择，区别是青鱼的嘴尖，草鱼的嘴圆。

带鱼

带鱼肉多且细，脂肪较多且集中于体外层，味鲜美，刺较少，但腹部有零星的小刺。我国沿海均产，浙江、山东沿海的尤其新鲜好吃。新鲜带鱼为银灰色，但有些带鱼却在银白光泽上附着一层黄色的物质。这是因为带鱼脂肪较高，保存不好时，鱼体表面脂肪因接触空气而加速氧化，使鱼体表面呈现黄色。

鲶鱼

鲶鱼，又叫塘虱鱼，是无鳞鱼的一种。最佳食用季节是春天和夏天，最适合消化功能不佳的老人、孩子和体弱的人食用。食用前一定要在沸水中烫过，再用清水洗掉它身上的黏液再进行操作。注意，鲶鱼与一些中药相冲，如果在吃中药，要特别问清大夫是否可以吃鲶鱼。

鲫鱼豆腐汤

食材：

鲫鱼 500 克
南豆腐 200 克

辅料：

绍兴黄酒 15 毫升
盐 5 克
白胡椒粉 少许
带根整香菜 2 根
香葱（打结）4 根
姜片 4 片

做法：

- ① 将鲫鱼宰杀，去掉内脏、鳞和腮，冲洗干净，两侧鱼身上斜剖两刀。香菜不要去根，择洗干净。豆腐切成方片。（图 2）
- ② 先用姜片把平底煎锅擦拭一遍，然后锅中放油，中火加热，再放入姜片煎至微微起皱后，小心滑入鲫鱼，煎至两面微微金黄。（图 3、4、5）
- ③ 直接在煎好的鲫鱼锅中放入香葱结、绍兴黄酒和足量的水，大火烧开后撇去浮沫，然后调成小火加盖煮至汤色发白（约 15 分钟）。（图 6、7）
- ④ 调至大火，加入豆腐片和整根香菜煮 10 分钟，放入盐，待汤煮沸后继续煮 5 分钟，撒入白胡椒粉即可。趁热享用！（图 8）

还可以这样做：

- ✦ 鲫鱼是河鱼，容易有土腥味，在清洗时要特别注意去掉鱼肚子里的黑膜，这样可以使烹调后的鲫鱼味道更好。带根的香菜一起煮，以及最后撒入白胡椒粉也都是秘诀，有很好的去腥增香的作用。
- ✦ 煮鲫鱼汤的时候一定要加入冷水，大火烧开后转小火煮，否则煮出的鲫鱼汤不会成为标准的奶汤哟。小火炖煮不会让汤汁持续猛烈沸腾而导致鲫鱼表面被炖得烂兮兮的很难看，又可以达到把鲫鱼刺煮软以免卡嗓子的目的。
- ✦ 如果有熟鸡油的话，可在成品汤中点一些，味道会更鲜美。熟鸡油就是用鸡的脂肪炼制的油脂，可以在市场里买到，或在烹调其他用鸡做原料的菜肴时取下多余的鸡肥油，然后放在炒锅中用小火炼制，最后捞出油渣，把鸡油冷却后，放入冰箱备用。

下河塘游泳摸鱼，这一定是很多“老小孩”儿时的乐趣，而这道乳白鲜美、蛋白质丰富的鲫鱼豆腐汤，也是很多人家庭餐桌上的温暖记忆。很多刚生宝宝的妈妈都喝过它，它是民间产后补虚、催乳的“偏方”，也是驱寒、促食欲的好东西。







烤鲶鱼

把鱼从烤箱里端出来的时候，热腾腾的香气一下弥漫开来。一筷子下去，外酥里嫩的鱼肉，让人吃了就停不下口。



食材：

鲶鱼1条（约1000克）

调料：

盐10克
辣椒粉15克
黑胡椒粉5克
孜然粉15克
白砂糖20克

做法：

- ① 把去除内脏的鲶鱼用流水冲洗干净，用厨房纸巾擦干鲶鱼肚内和表面的水分（以防滑手）。从鲶鱼的头部稍后一点儿的位置下一刀，斜刀片入，将鲶鱼一侧的整片鱼肉都片下来，再用同样的方法将另一侧的净鱼肉片下来。（图2、3）
- ② 在烤盘中垫入锡纸，将鱼肉两面均匀地撒上白砂糖、盐、黑胡椒粉、孜然粉和辣椒粉，鱼皮朝下紧挨着并排放入烤盘上，常温静置腌渍45～60分钟。（图4、5、6、7）
- ③ 将烤箱设成顶火，预热至250℃，将烤盘放入烤箱中距离加热管最近的位置（但是不能挨着加热管）烤制约7分钟。
- ④ 取出烤盘，再用金属夹子或筷子小心地将鱼肉翻面，使鱼皮面朝上，重新放入烤箱中。用顶火250℃烤制约7分钟后，取出切成小段或整片后装盘即可。（图8）

还可以这样做：

- ✦ 由于鲶鱼脂肪较多，在烤制过程中会出油，所以腌渍时不必另外抹油。另外，鱼肉上撒的糖在烤制过程中会和油融合在一起，让鱼肉有酥酥的口感，所以不要吝惜放糖哦，盐倒是可以少放一些。
- ✦ 片完鱼肉剩下的鱼头和鱼骨也很美味，可以用上述的方法烤制食用，避免浪费。
- ✦ 在烤盘中垫上锡纸，比直接把食物放在烤盘上烤更便于清洗。

红烧带鱼

最是难忘日暮时分，
不知道从谁家窗户飘出来的，
红烧带鱼的香味，
那是属于家的味道，
属于妈妈的味道。
若是身在异乡，
那勾起的阵阵思乡情意，
真的恨不得立即飞回家。

食材

带鱼 350 克

调料

干香菇 30 克
冬笋 50 克
大葱段 2 段
姜片 2 片
盐 5 克
酱油 15 毫升
香醋 10 毫升
料酒 30 毫升
白砂糖 10 克
油 300 毫升（实耗 30 毫升）

做法：

- ① 将带鱼去头、去内脏，冲洗干净，切成 5 厘米长的段。干香菇用温水泡发。冬笋洗净，切成片备用。（图 1、2）
- ② 中火烧热炸锅中的油，放入切好的带鱼块，炸至鱼块两面上色，捞出沥干油分。（图 3、4、5）
- ③ 锅中留底油，放入大葱段和姜片大火炒香，加入泡好的干香菇和冬笋片，随后加入带鱼块、料酒、酱油、香醋和白砂糖，调入泡香菇的水，中火烧入味。（图 6）
- ④ 最后调入盐，改大火再烧两分钟，汤汁收浓就可以了。

大厨的秘诀：

- ✦ 其实自家制作带鱼时还会放几根干辣椒，增添一点儿辣辣的风味，很配。
- ✦ 也可以使用小朵的珍珠香菇，不用改刀，大小刚好，增添香浓滋味。







五香熏鱼

源于姑苏的五香熏鱼，香中带有甜甜的味道，就像秀美的南方山水一样让人回味无穷。除了当作冷盘，用来小酌下酒也很不错。平时有空时做好，保存在冰箱中随吃随取，岂不乐哉。



食材：

草鱼 1500g

辅料：

花椒 30 粒

八角 2 枚

桂皮 1 根

老抽 60 毫升

料酒 15 毫升

鸡精 5 克

白砂糖 20 克

盐 10 克

小茴香 15 粒

大葱（切丝）1 段

老姜（切丝）1 小块

油 200 毫升

开水 150 毫升

做法：

- ① 将处理干净的草鱼中段平放于案板上，用菜刀沿主刺将鱼分为两大片。如果鱼身上有水，可用厨房纸巾拍干。（图 1、2）
- ② 两大片鱼片找骨缝处下刀，切成厚 5 毫米左右的鱼片（骨缝处下刀十分容易切）。（图 3）
- ③ 调蘸料：取花椒和八角用小半碗开水泡上。待 5 分钟后水凉了，倒入大碗，加小茴香、桂皮、老抽和料酒，然后按个人喜好在蘸料中加入葱丝、姜丝、鸡精、白砂糖和盐。
- ④ 中火加热炸锅中的油，把切好的鱼片分批放入锅中。每次以鱼片在油中平摊不叠起为合适的量。当单面炸得微黄，翻过来炸另外一面（这时鱼片会沾在一起，不必打散，这样会容易翻面）。（图 4、5、6、7）
- ⑤ 两面炸好后，捞起略控油，趁热放入蘸料。入蘸汁时，还会发出“刺啦”声。此时再用筷子将鱼片掰成单块，然后捞出沥一下表面的蘸料，放入盘中。（图 8）

芸丽这样做：

- ✦ 可以在把一批炸好的鱼片放入蘸料之后，立即在油中放入新的鱼片。炸鱼的同时，把前一批鱼片从蘸料之中捞出。
- ✦ 炸好的鱼片在蘸料中不要超过半分钟。

水煮鱼

食材：

草鱼 1000 克
黄豆芽 300 克

辅料：

榨菜 30 克
大蒜 25 克
姜 1 块
鸡蛋清 1 枚
料酒 10 毫升
干辣椒、花椒各 20 克
油 250 毫升
盐 10 克
白胡椒粉 5 克
干淀粉、椒盐粉各 5 克

做法：

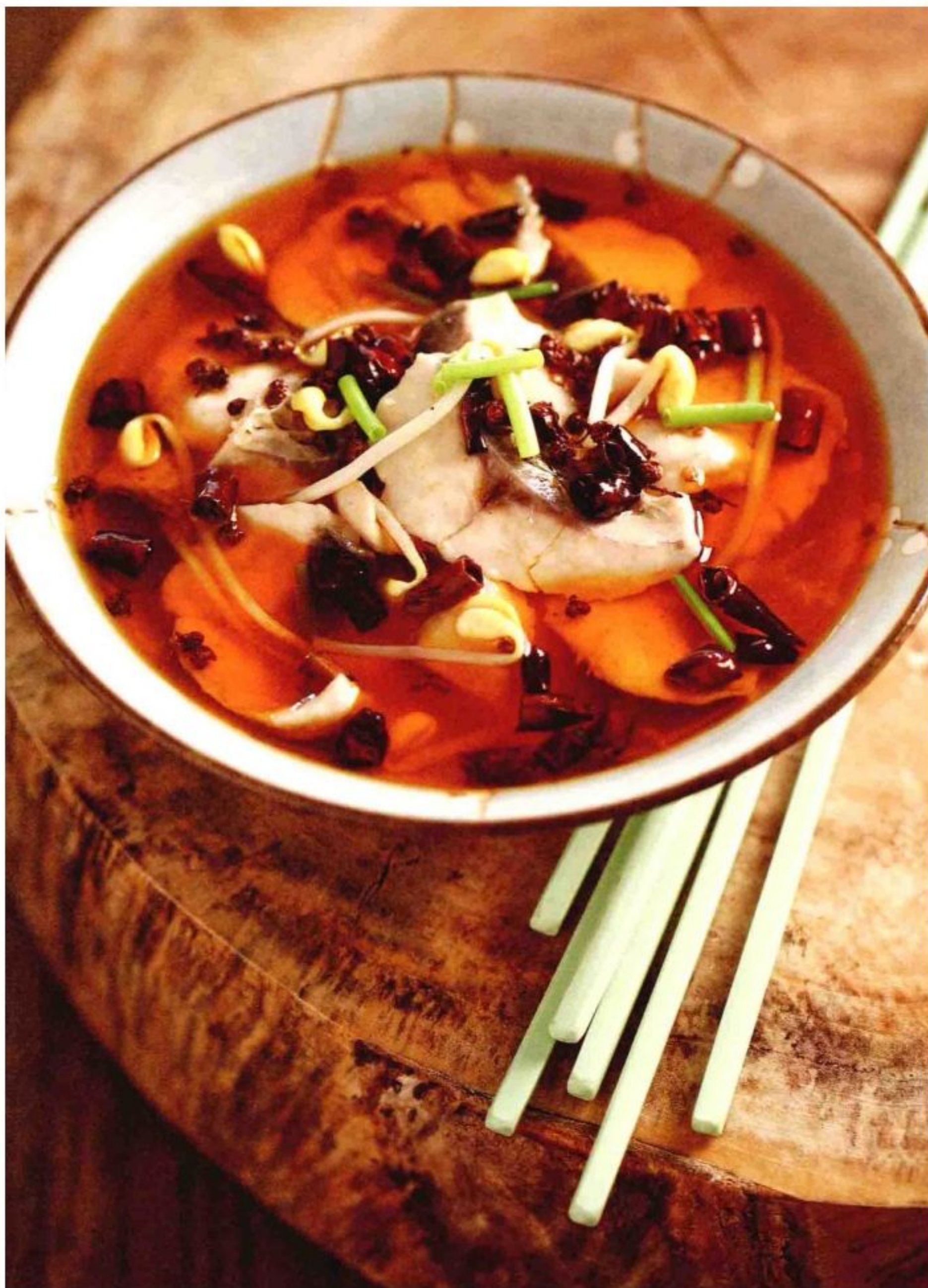
- ① 将鱼头剥下，并从中分两半。将鱼身平放于案板上，用锋利的刀平着将两大片鱼肉和主鱼刺分开。继续将两大片鱼肉片成厚 3~5 毫米的鱼片，将鱼主刺剥成三四段与鱼头放一起备用。（图 2）
- ② 将鱼片内放一个蛋清，加少许盐、干淀粉和料酒拌匀（最好用手抓匀）；蒜瓣切除根部后拍散；姜刮皮洗净切片。（图 3）
- ③ 将黄豆芽洗净，用沸水氽 3 分钟。中火加热炒锅中的 1 碗油，微微冒烟时，先放花椒，2 分钟后放入干辣椒，改小火慢炸。在辣椒变色后用铲子捞出一半的油和花椒、辣椒，备用。（图 4）
- ④ 大火，放入拍好的蒜瓣和姜片，出香味后，将鱼头、鱼骨入锅，翻炒两下，调入料酒、盐，加沸水 3 碗（750 毫升）等鱼头汤沸腾出味，将鱼片一片片平放到滚汤中。（图 5）
- ⑤ 鱼片会熟得很快，出锅前放入白胡椒粉和椒盐粉。一定要用够大的盆（直径约 30 厘米，深约 120 厘米，也可考虑用电火锅），盆中放入榨菜和氽好的黄豆芽。将鱼片一系列汤汤水水倒入此盆。最后将那半碗捞出的花椒、辣椒和油淋上。（图 6、7、8）

美丽这样做：

- ✦ 制作前再去购买鱼，以保证肉质新鲜。鱼不宜太大，2~3 斤最佳，以免肉质不够细嫩。买鱼时请摊主将其处理干净，去鳞、去鳃、去内脏。榨菜、花椒、干辣椒在超市中均有密封小包装出售。
- ✦ 餐厅中卖的水煮鱼多半是用沸腾的辣油烫熟的，但是过于油腻，也不能排除使用循环油和地沟油的可能。不妨在家试试亲自动手烹制，不会那么油腻，味道同样鲜美。
- ✦ 片鱼片的过程是关键，相信多尝试几次就可以熟能生巧了。还可以用这种方法片其他的生肉食材呢！

曾经在京城流行了十余年的水煮鱼，与外面餐厅最大的不同就是：它真是用水煮的，而非油炸。雪白的鱼片漂浮在香辣的油中，麻香冲鼻，滑嫩而麻辣鲜香，于是就一片片吃下去，好吃停不了。







相信这道菜是很多人最爱的湘菜。
鲜辣辣、嫩滑滑。
丰富的汤汁、
肥厚的肉质最是下饭。

剁椒鱼头



食材：

胖头鱼头 1 只
(约 1000 克 ~ 1200 克)

辅料：

香葱 5 根
老姜 (切片) 6 片
蚝油 10 毫升
鲜红尖椒 5 根
鲜紫苏叶 (撕碎) 5 片
油 100 毫升
高度白酒 4 毫升
白胡椒粉 3 克
蒸鱼豉油 80 毫升
剁椒 (“坛坛香”) 1 瓶

做法：

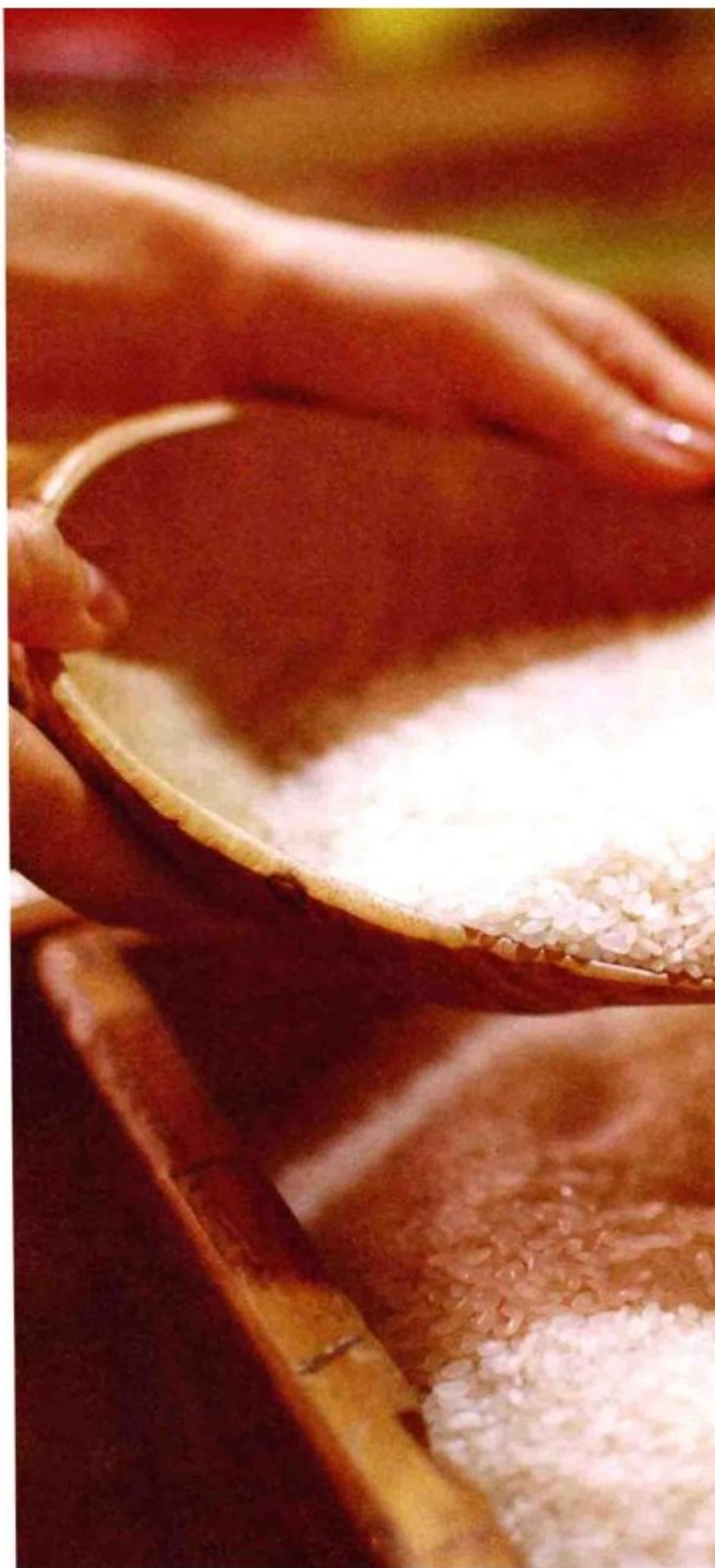
- ① 将外购瓶装剁椒的水分用手挤干，之后再加入清水，浸泡 3 ~ 5 个小时，用的时候再过一遍清水，沥干水分。将鲜红尖椒切成碎丁，加入处理好的剁椒搅拌均匀。大火烧热净锅中的油 (60 毫升) 至八成热，浇入拌好的剁椒中。(图 2、3)
- ② 将胖头鱼头冲洗干净，从鱼唇正中一劈为二 (此步可请鱼贩代劳)。在清洗好并用厨房纸巾擦干水分的两瓣鱼头表面抹上蚝油、蒸鱼豉油 (30 毫升)、白酒，撒上白胡椒粉、紫苏，腌制 10 分钟。(图 4、5)
- ③ 在蒸锅中放好盘子，盘中放 4 根香葱、几片生姜，将 4 根筷子呈 M 型在盘子上搭好。将腌制好的鱼头架在筷子上，鱼头上撒上拌好的剁椒，淋上一勺蒸鱼豉油，再放上香葱、姜片、紫苏。(图 6、7、8)
- ④ 大火加热蒸锅，并保持大火隔水蒸 15 分钟。之后取出蒸好的鱼头，拿掉香葱、姜片、紫苏和筷子，只留下剁椒，然后撒上切碎的香葱，并淋上热油 (剩余的 40 毫升) 即可。

芸丽这样做：

- ✦ 腌制剁椒鱼头时最好选用紫苏，紫苏跟苏子叶外形一样，但呈紫色，比苏子叶味道浓郁，可以在蒸鱼头时直接放入蒸制。如果选用苏子叶，在腌制鱼头的过程中要用苏子叶不停地揉擦鱼头，使香味儿充分浸入鱼头才能达到效果。

大米

云腿豆焖饭 菜饭糕
蛋炒饭 皮蛋瘦肉粥
腊味煲仔饭 蒸米浆





大米那么大

话说我有一位正根儿北方同学初到南方读书，有次上街找饭馆，看到有家饭店的招牌上写着“米饭免费”，他被这四个字吸引，心存疑惑地走了进去，点了一份沙茶牛肉。服务生上菜的时候，外带一碗米饭，碗口如掌心般大小。

直到现在我还固执地认为，一碗泛青的米汤可遇而不可求，米要好、水要好、火候要好、锅要好，煮粥人的心情也要好。到底是哪种因素起决定作用，我也说不上。

他问：“米饭是免费吗？”

服务生回答：“是呀。”

再问：“是管够吗？”

服务生接着答：“是的呀！”

“哦，那给我来大碗吧！”

服务生应变能力也强，转而用汤碗给端出一碗米饭，估计足够四五人份了。结果，这位同学一连吃了四大碗，就着那八块钱一小份的沙茶牛肉。每吃空一碗，就用淡定的语气说：“服务员，添饭！”。整个饭馆的服务生都在窃窃私语。最后，他付了八块钱，昂首走出饭馆。

“当时出门的感觉……”他向我们描述时依然满脸的心有余悸，“感觉后背都被人看穿了！”

北方人吃面、南方人吃米的总体格局自打我记事以来，仿佛金科玉律般存在着。想想也有道理，北方的菜大多适合面食，配米饭并不合适。比如说，大锅熬的猪肉粉条炖白菜，连汤带水，喷香扑鼻，佐以刚出锅的大白馒头，简直绝配。一手拿筷子，一手拿馒头，风卷残云、气贯长虹地吃上一顿，那气势怎么是手捧一小碗米饭的婉约派能够比拟的呢？

大约也是物极必反，我从小在早餐包子、午饭烙饼、晚饭馒头的面食世界中长大，可羡慕南方人顿顿以大米为食了。我有一手在课本上画仕女的“绝活”，很受全班女生艳羡。想象中那些莺莺燕燕的古装美人，吃饭必也是手托茶盏大小的青瓷小碗，里面是莹莹如玉的胭脂米饭……不不，托饭碗的肯定是丫环了，小姐们哪能当众食人间烟火？她们举首逗檐下的鹦哥，俯身戏池中的游鱼，感时花溅泪，恨别鸟惊心，让她们一顿饭吃两个北方大馒头，简直是亵渎！

大米之所以在童年记忆里那么美好我常怀疑不仅仅是物以稀为贵的缘故，还和女孩子对精致人生的朦胧想法有关。直到去南方上学，才发现大米也是千差万别，惊诧那南方的大米原来一点也不好吃。敢情我们一直吃的是东北大米，属于真正的北方名物。南方产的都是二季稻、三季稻，口感自然差了很多。

好在南方人并没有对自己地里的米不满意，因为南方物产丰富，“吃饭”这件事其实是吃菜，主食吃得很少。第一次见识广东人的粥文化，就彻底打破了我对粥饭的概念。白米煮粥加几粒红枣都算讲究的北方人，看到花样百出的广式粥水，那么多的变化，那么丰富的新鲜食材，足以令人眼花缭乱了。现在北方的街头也常能见到“南粥北面”的大招牌，我每每看到就不禁摇头。几样皮蛋瘦肉粥、猪肝菠菜粥、生滚鱼片粥可代表不了“南粥”的概念。至于“北面”，一样做得稀松平常。米和面这两样博大精深的饮食文化怎能痴心妄想一网打尽呢？

我能理解前文所述北方同学的疑虑，按照家乡的饮食传统，菜就是用来下饭的。吃米食已经让很多北方汉子抱怨没有面食管饱，不多吃几碗，肚子里怎么能扎实？说真的，他没抱怨菜不够咸就算有涵养了。一个北方的汉子初到南方，真是处处不适应。说来有趣，这位同学现在已经是开N多专栏的资深美食家，完全不吃主食已有多多年。菜还吃不过来，哪还能顾及米面？年轻时的那次“四大碗”事件偶尔拿出来当作朋友间的笑谈，解释说当时多少有点儿较劲，再加上正是能吃下一头猪的年纪。现在吃东西精细多了，肠胃也精细多了，再吃多就堵了。

小时候，走街串巷的小贩会带来当年产的新米。我家的米大多用来煮粥，凉水下米，大火煮到水花开，再用小火焖至米花开。直到汤变黏稠，上面飘着一层膜。揭开薄膜，像是揭开一层皮肤，露出下面泛青的米汤来。

直到现在我还在固执地认为，一碗泛青的米汤可遇而不可求，米要好、水要好、火要好、锅要好，煮粥人的心情也要好。到底是哪种因素起决定作用，我也说不上。想来，最有可能是水的问题，当时大院里是有水井的，水质清冽，家家打来做饭。现在自己偶尔能煮出那种青碧粥水，但没有绝对把握，就像走在街头一转弯邂逅一位百分百的女孩那样，内心惊呼一声，喜悦的同时也坠入此生再难相遇的惆怅。

一切往昔都如过眼云烟，逝去的就逝去了。被大米点缀的人生，袅袅升腾着温暖，淡淡散发着芳香。这就足够了。



大米

小时候常吃一种米叫机米，正是这米让我很久都不喜欢吃饭，那米煮出的饭粒松散，不论怎么用鱼汤、菜汁拌都不够黏糊，让小小的我颇为苦恼，直到后来吃上了东北米，我才热爱上吃饭。长大后碰到一个朋友，他的苦恼是在北方生活吃不到家乡那种怎么煮饭粒都松散的机米，让人感慨一方水土养一方人，米对于口味的影响是多么微妙！而且如果你观察细致，也会发现，米饭虽然出现在各种不同风味的宴席上，但如果做米饭的米用的不是当地品种的米，那菜怎么吃都欠一点。

大米的种种好：虽然大米中的各种营养成分都不是最高的，但是由于大米中的氨基酸种类丰富，人们对其的食用量大，所以人体通过大米摄入的营养非常多，是我们补充营养素的基础食物。粳米，代表品种是东北米，若用来煮粥，上面会结出一层浓稠如膏的皮，被称作米油，也叫粥油。古书上曾说，“人有虚症，以浓米汤代参汤，每有奇效”。粥，特别是粥油非常适合病人、妇孺和老人食用，最好单取下来油加一点儿食盐空腹吃。中国自古就有“一谷补一脏”的说法，大米对应的是肺脏，滋阴润肺的功效确实不俗。用淘米水洗脸能美容的说法看似比较陈旧了，但是有心的人可以坚持试一下，坚持才能见到效果。另外，用淘米水的沉淀物涂抹在脸上轻轻揉搓还有去死皮的功效。

对大米挑三拣四：质量的好坏决定大米的口感和营养，要掌握挑大米的本事。首先应到正规市场购买正规厂家的产品，注意查看生产日期和保质期。对于散装大米应该好好挑一下：一闻，取一点儿米在手中搓热，然后闻，新米有扑鼻的清香，陈米只有米糠味，没有清香味道，如果有异味不应购买；二尝，新米味道微甜，因为水分高，所以不是很硬，陈米则会特别硬；三看垩白，大米常有的不透明的白斑即垩白，包括心白、腹白和背白。垩白太大的米不够成熟，蛋白质含量低，口感差，应选择垩白较少、较小的，这样的米营养价值更高，饱腹感更强。





东北米

是粳米的一种,短而宽,这种米由于生长周期长(约180天),在东北黑色土壤中接受阳光雨露的滋润,而且成熟期产区昼夜温差大,所以产出的稻米胀性小、黏性强、干物质积累多、可迅速溶解的双链糖含量高,饭粒表面像是刷过油,吃起来特别香甜。东北米的主要产地是黑龙江五常、奉新和辽宁盘锦。寿司、石锅饭都应该使用东北米。

籼米

籼米外形修长,呈长椭圆形或细长形,米质轻、碎米多、胀性大、黏性弱,蒸出的米饭蓬松,主要用于制作米饭、粥,磨出的粉可以做米粉和各种小吃、点心。由于籼米生长在长江流域以南,一年可以收获至少两季,分为早籼米和晚籼米,有些地方还出产中籼米。最受欢迎的是晚籼米,早籼米不少都被做成了米粉,所以说在南方不常吃面,因为米粉的供应量非常充足。上海菜饭、煲仔饭用籼米做出来更有本地的味道。

糯米

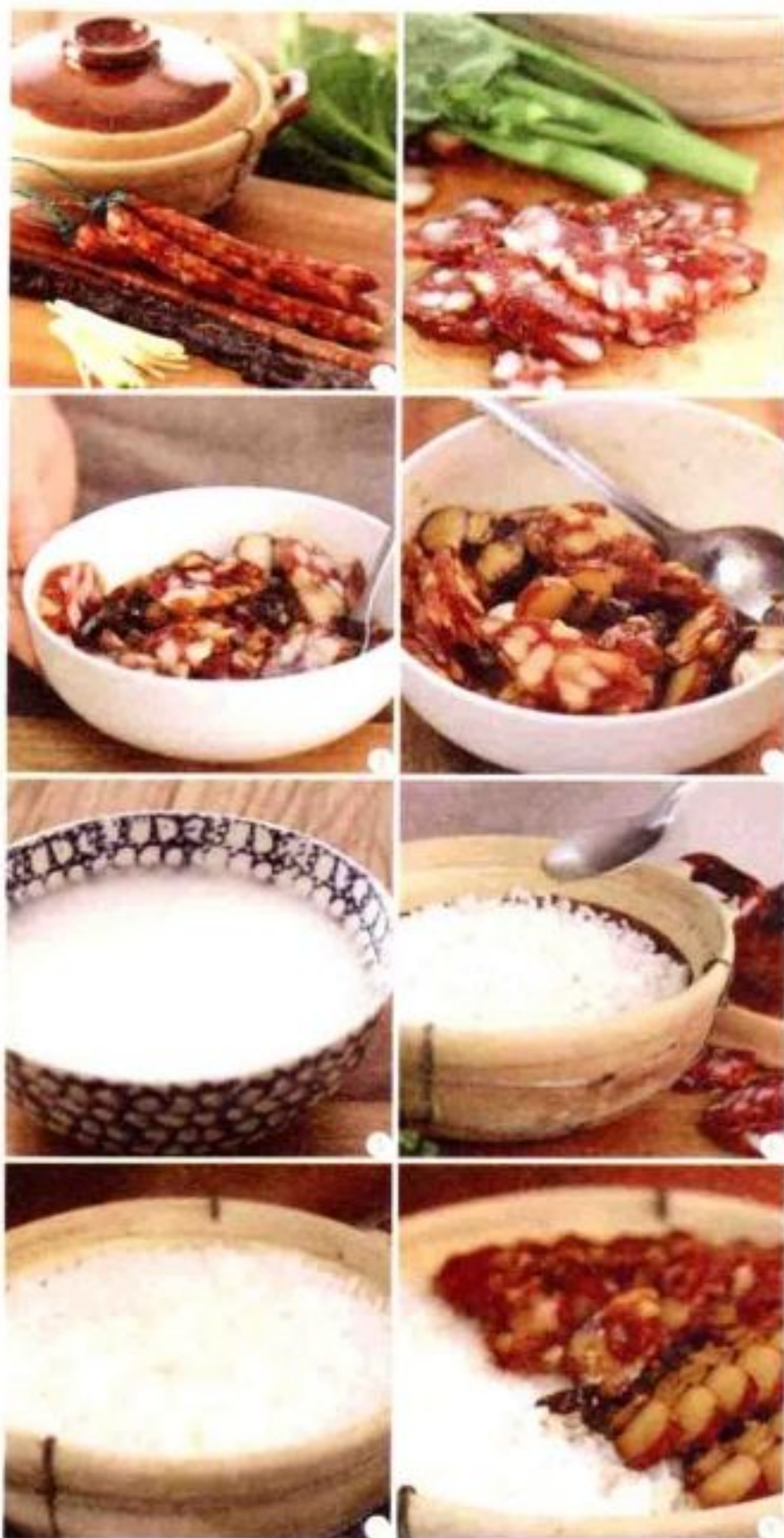
糯米是所有大米中黏性最强的一种,也叫江米,一般都用来包粽子、制作风味小吃或制作醪糟。糯米的排毒功效最强,而且糯米有收涩作用,对尿频、盗汗有很好的食疗效果。糯米粥健脾养胃,最适合脾虚、食欲不振的人食用。细分后的品种还有血糯米和黑糯米。做八宝饭时,糯米是不可或缺的食材,搭配豆沙、葡萄干等,能够将营养与美味值提升到最高。

泰国香米

是籼米的一种,细长形状,香气扑鼻,因为如糯的口感和潘丹叶香味而在全世界获得极高声誉。泰国香米含水量较低,所以保质期可以长达2年。真正的泰国香米一年只产一季,在中国分装的泰国香米90%以上都是假冒产品,购买泰国香米要选择原装进口的,并注意观察泰国商业部的绿色圆形标志。海南鸡饭、咖喱饭用泰国香米做不仅能够令香气更浓,还能把鸡肉或咖喱的美味凸显出来,给人留下难忘的印象。



初中时去广州同学家做客，
印象最深的就是这端上桌来的砂煲，
第一次知道，在那暖暖的锅里面，
有饭有肉有菜，有料有味有爱。



腊味煲仔饭

食材：

大米 200 克
广东腊肠 100 克
广东腊肉 50 克

调料：

嫩芥蓝 1-3 根
生抽 30 毫升
料酒 15 毫升
白砂糖 5 克
姜丝（切丝）5 克
油和盐各少量

做法：

- 1 把广东腊肠和腊肉切成薄片，用生抽、料酒和白砂糖腌一会儿。（图 2、3、4）
- 2 大米提前 1 小时用水泡好淘净，和清水一起放入砂锅（米和水的比例大概是 1:1.5），大火烧开后，转中火煮约 5 分钟。（图 5、6）
- 3 等到米饭的表面出现疏松的小洞的时候，迅速将腊肠和腊肉从煲仔饭酱汁里捞出放在饭上，再盖上姜丝，盖好锅盖转成小火焖约 10 分钟。关火，利用砂锅自身的余热再焖约 15 分钟。（图 7、8）
- 4 将芥蓝的表皮刮去，清洗干净，放入加了少量油和盐的沸水中焯熟后捞出，沥干水分后，放在煲好的米饭上面，淋上煲仔饭酱汁，拌匀就可以享用啦。

美丽这样做：

- ◆ 如果喜欢吃带有焦香锅巴底的米饭，可以在生米入砂锅的时候滴几滴油，然后小火焖制的时间长一些。
- ◆ 放入腊肠、腊肉的时机特别重要，广东人叫这个时刻为“饭下眼”，就是米饭表面出现很多“小洞”的时候，就要放上腊肉等配菜一起焖制。
- ◆ 煲仔饭的酱汁是用生抽、料酒和白糖调制的，生抽和料酒的比例约为 2:1，白糖依个人口味添加。需要注意的是，广东腊肠和腊肉已经是甜口的喽。
- ◆ 煲仔饭配的青菜不一定非要芥蓝，用小菜心或者小油菜也是可以的。

蛋炒饭

越本色越好吃。
家里的味道，
一定要用隔夜饭，
口感才够Q！

食材：

东北大米100~150克

辅料：

鸡蛋1枚
大葱1段（或洋葱2根）
盐6克
油30毫升
胡萝卜粒30克
黄瓜粒30克

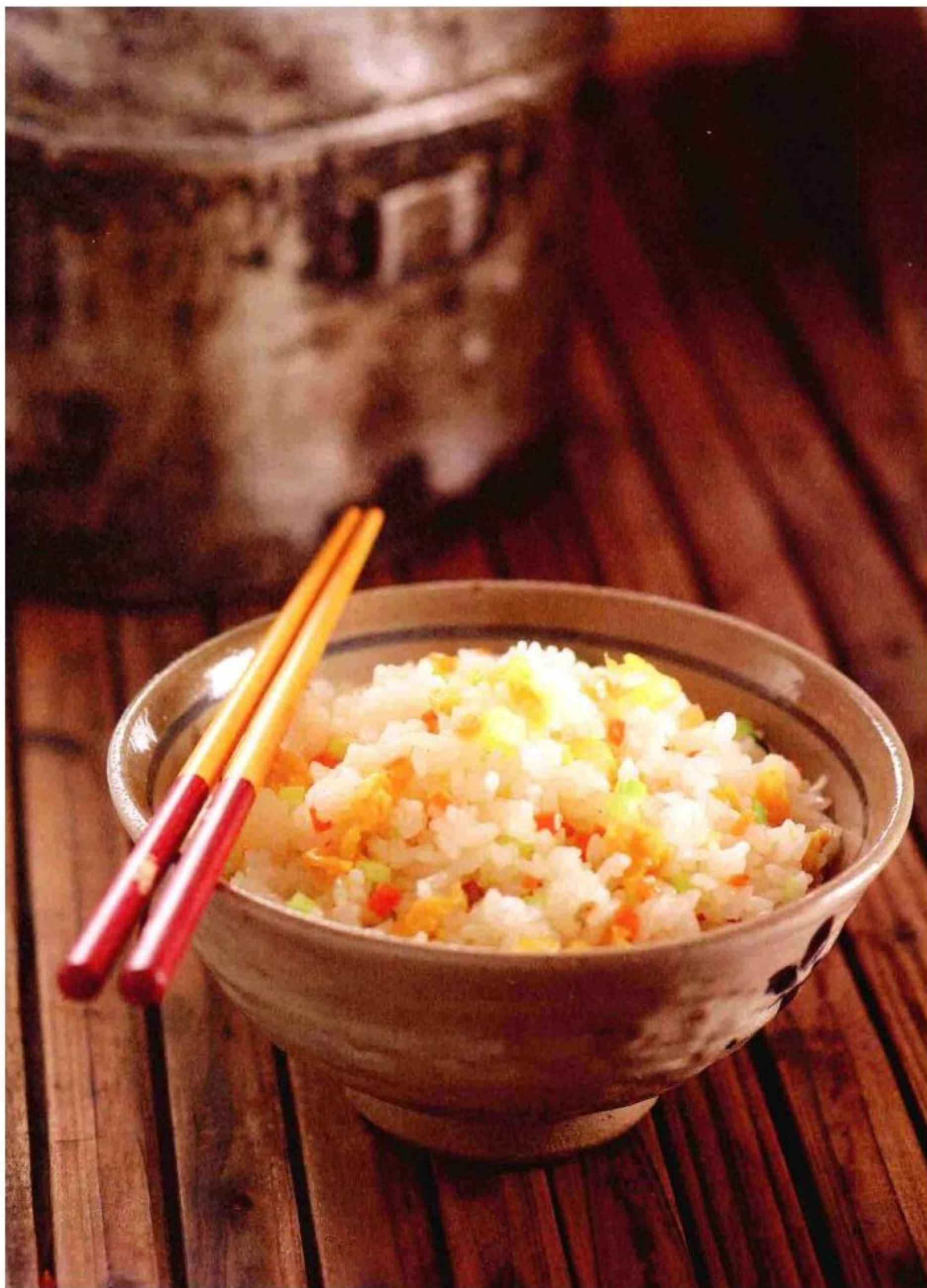
做法：

- ① 在电饭锅中放入洗好的大米，与1:1的纯净水焖成口感略硬的米饭。晾凉后蒙保鲜膜，冷藏保存8~12小时。（图1）
- ② 将大葱或洋葱切碎成葱花。将鸡蛋磕在小碗里，放盐（约3克）打散。（图2）
- ③ 大火加热炒锅，再入油，烧到四至五成热时倒入鸡蛋液，用筷子迅速搅拌，一直搅到蛋液刚刚凝固成碎蛋块，立即盛出备用。另起一锅炒好胡萝卜粒和黄瓜粒，也盛出备用。（图3、4）
- ④ 炒锅接着放入隔夜米饭，保持中火，不停翻炒并用锅铲将成块的米饭碾开、拨散。放入胡萝卜粒、黄瓜粒、葱花和鸡蛋碎一起再炒1分钟，调入盐（3克），炒匀即可。（图5、6）

大厨这样做：

- ◆ 一定要用冰箱保存过的隔夜剩米饭，这样的米饭表面的水分已经收干，在加热过程中不会释放水分，可以令炒饭口感清爽。







童年在上海曾度过数周短暂的假期，记忆中每个清晨醒来，最期待的可口小点，就是一块酥香的粢饭糕，配上热气腾腾的豆浆或豆花，淳朴温润，正好可以抚慰一颗小小异乡客的心。

粢饭糕



食材：

大米 100 克
圆粒糯米 100 克

辅料：

盐 5 克
油 300 毫升（实耗 30 毫升）

做法：

- ① 圆粒糯米淘洗干净，加水浸泡 2 小时，捞出沥去水分。大米淘洗干净。圆粒糯米与大米混合，放入电饭锅中，加入与米等量的纯净水，蒸熟成米饭。（图 1、2）
- ② 蒸熟的米饭用饭勺打散，调入盐，拌匀后装入保鲜袋，用擀面杖稍稍将米粒敲碎。
- ③ 取一只方形的盒子，在盒里垫上保鲜膜，将敲碎的米饭倒入盒中，用力压紧、压实，放置阴凉处冷却。（图 3）
- ④ 将冷却后的米饭糕取出，去掉保鲜膜，切成厚 1.5 厘米、长 6 厘米的方块。（图 4）
- ⑤ 炸锅内倒入油，大火烧至五成热，放入切好的米糕块，炸至金黄色即可。（图 5）

芸丽这样做：

- ✦ 用保鲜膜垫在盒子里，取出米饭糕时会很方便，如果不愿意垫保鲜膜，也可以在盒底、盒壁四周涂抹一层油，效果是一样的。另外，制作粢饭糕时一定要用力压紧实，这样在切片时才不容易松散。

蒸米浆

淡淡的甜，白白的浆，充分保留了新鲜大米的本味。
很适合给家里牙口不好的老人或孩子吃。

食材：

大米 100 克

辅料：

冰糖 15 克

花生 50 克

白芝麻 50 克

核桃仁 50 克

各色果脯 适量

做法：

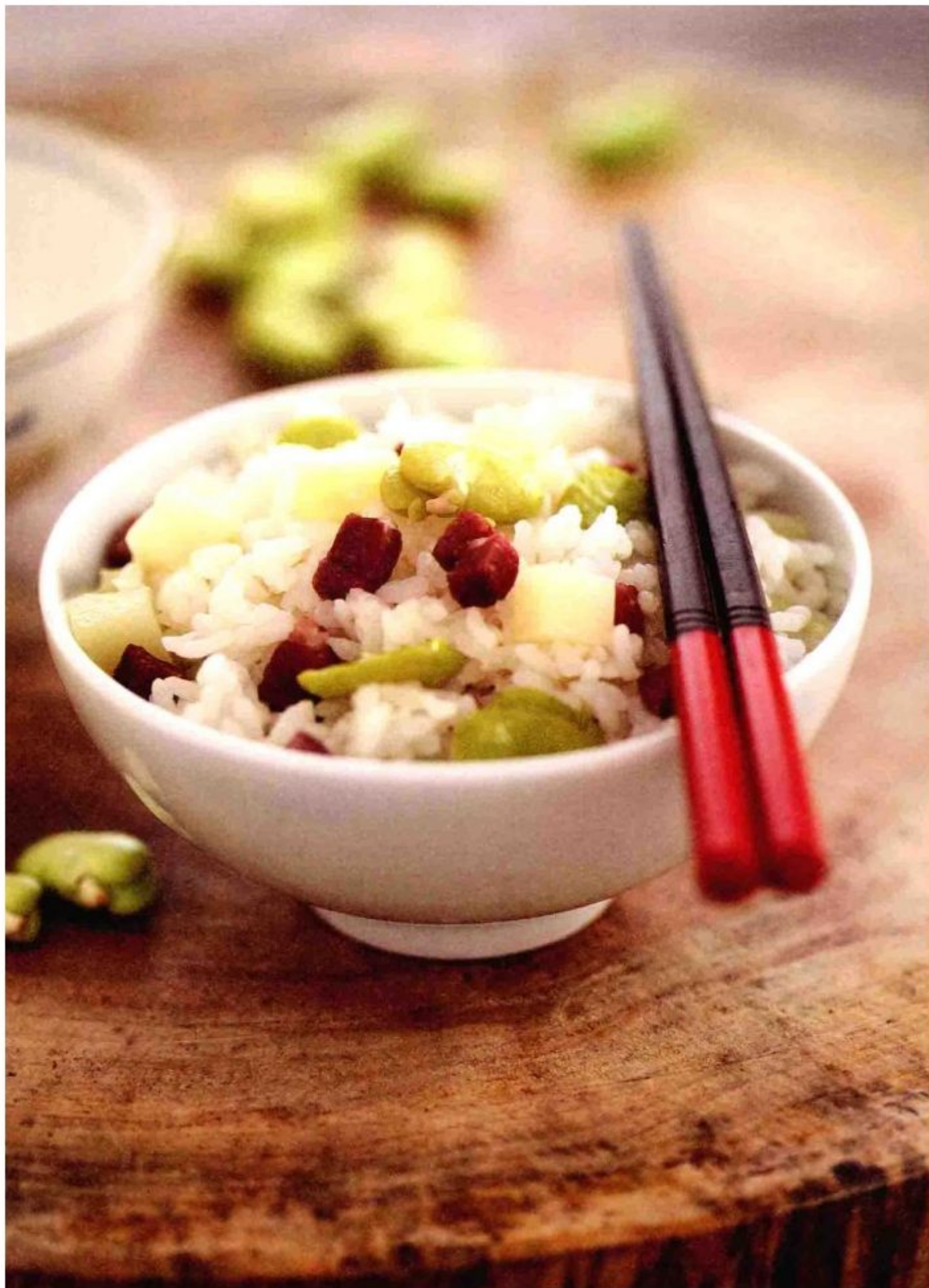
- ① 大米、花生洗干净，用 1 升纯净水泡 20 个小时。（图 1）
- ② 用绞碎机将泡好的大米、花生连同泡米水磨成米浆，用细砂网过滤后，按自己的口味加适量碾碎的冰糖充分溶解（若不是特别喜欢细腻口感的，不过滤也别有一番风味）。（图 2、3）
- ③ 米浆分装 4 碗，上旺火蒸 30 分钟，利用这段时间，把果脯切成细丝以及小丁，把白芝麻和核桃仁炒熟、碾碎。（图 4、5、6）
- ④ 在蒸好的米浆表面撒上核桃仁、芝麻末和果脯碎，就可上桌了。

小贴士：

- ✦ 如果蒸出的米浆固体和液体分离，也很正常。若喜欢更成形的、黏稠的米浆，则可以把此时的米浆返小锅中火略煮，并不断搅拌，煮至收汁黏稠就好了。
- ✦ 传统的米浆做法，是使用小石磨磨出来的米浆，然后过滤而成的，口感和味道要好很多，但一定要用新鲜的“油性”比较大的米来制作才好吃。
- ✦ 除了花生，还可以加核桃、杏仁或者其他喜欢的干果一起泡发来打浆，蒸出来味道也都不错。
- ✦ 如果用椰汁代替纯净水来制作米浆，会别有一番风味。







云腿豆焖饭

在云南，每年青蚕豆或者青豌豆上市的季节，民间都有做豆焖饭的习俗。豆焖饭制作简单，有饭有菜，入口后，肉香、豆香、饭糯，好吃极了。常常去云南游历，豆焖饭也成了我常做的一道吃食，不仅省事还有记忆的味道。

食材：

宣威火腿 100 克
青蚕豆 100 克
土豆 80 克
大米 80 克
糯米 40 克

辅料：

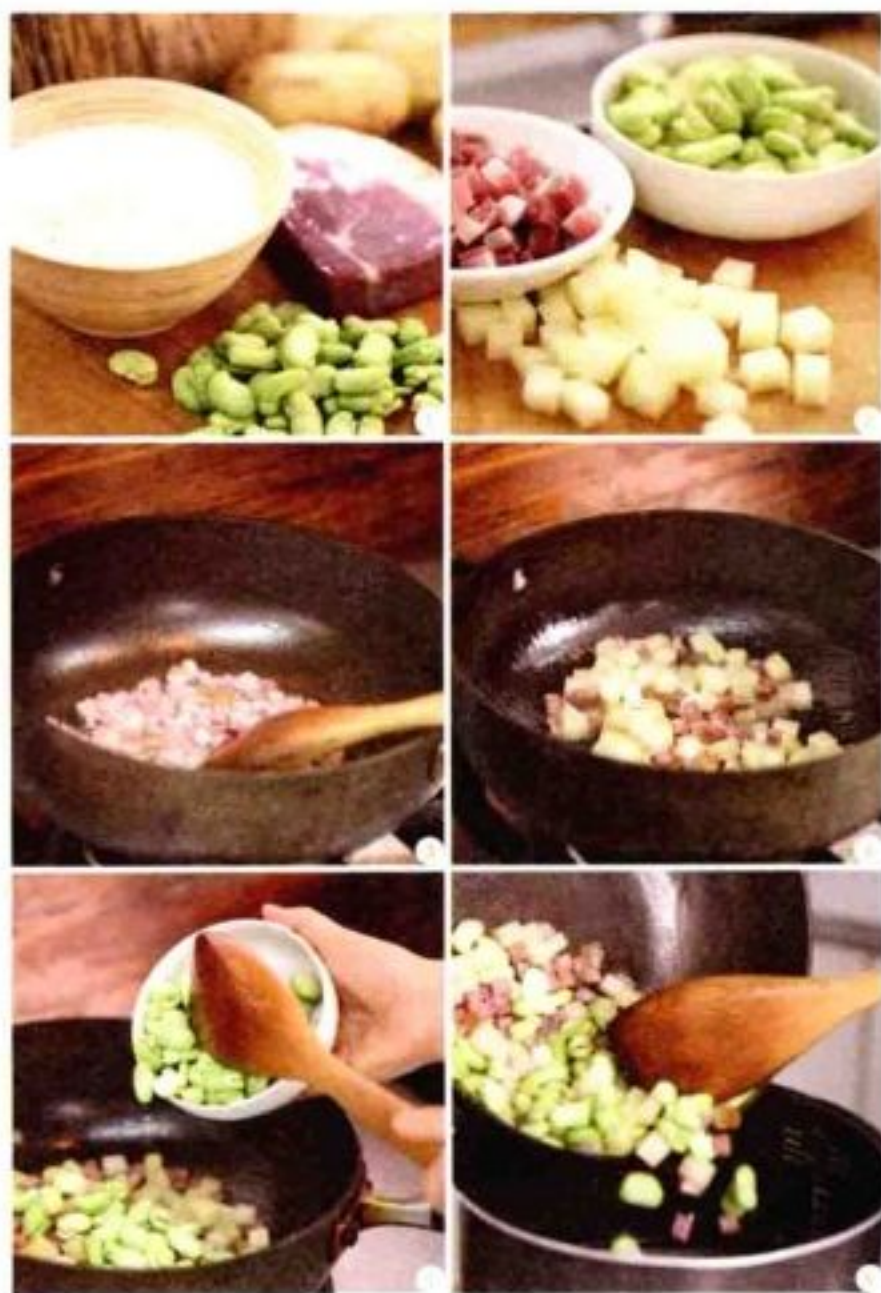
盐 5 克
油 15 毫升
鸡汤 30 毫升

做法：

- ① 大米与糯米混合，淘洗干净，加入适量冷水（米和水的比例为 1:1）浸泡 10 分钟。
- ② 青蚕豆清洗干净。宣威火腿切成 1 厘米见方的小丁。土豆削去外皮，洗净后也切成 1 厘米见方的小丁，用冷水浸泡 2 分钟，捞出沥去水分。（图 2）
- ③ 大火烧热炒锅中的油至七成热，放入土豆丁，翻炒 3 分钟，至土豆六成熟。再把切好的火腿丁和青蚕豆放入一起翻炒，调入盐和鸡汤，翻炒均匀。（图 3、4、5）
- ④ 将炒好的云腿豆菜及汤汁和泡过的米连同水一起放入电饭煲中，搅拌均匀，再焖熟就可以啦！（图 6）

美丽这样做：

- ✦ 青蚕豆可以用青豌豆代替，火腿也可以用腊肉代替，又是另一种口感了。
- ✦ 鸡汤可以由一副鸡骨架和几片火腿，加上适量冷水熬制而成。如果没有现成的鸡汤，用清水代替也是可以的。
- ✦ 宣威火腿又叫云腿，因产于滇东北地区的宣威县而得名，原料采用当地的乌蒙猪。取猪后腿，切成琵琶状，用盐巴反复搓揉直至盐渗入肉中，再进行腌制，待自然发酵，半年以后才腌制成。



皮蛋瘦肉粥

如果要选一种粥来代表多如繁星的广东粥，
皮蛋瘦肉粥一定会毫无异议地获胜。

就像它温和养人的功效一样，
平实的食材却成就了经典中的经典。

食材：

粥底（大米熬成的白粥）500 克
皮蛋 1 枚
猪通脊 150 克

辅料：

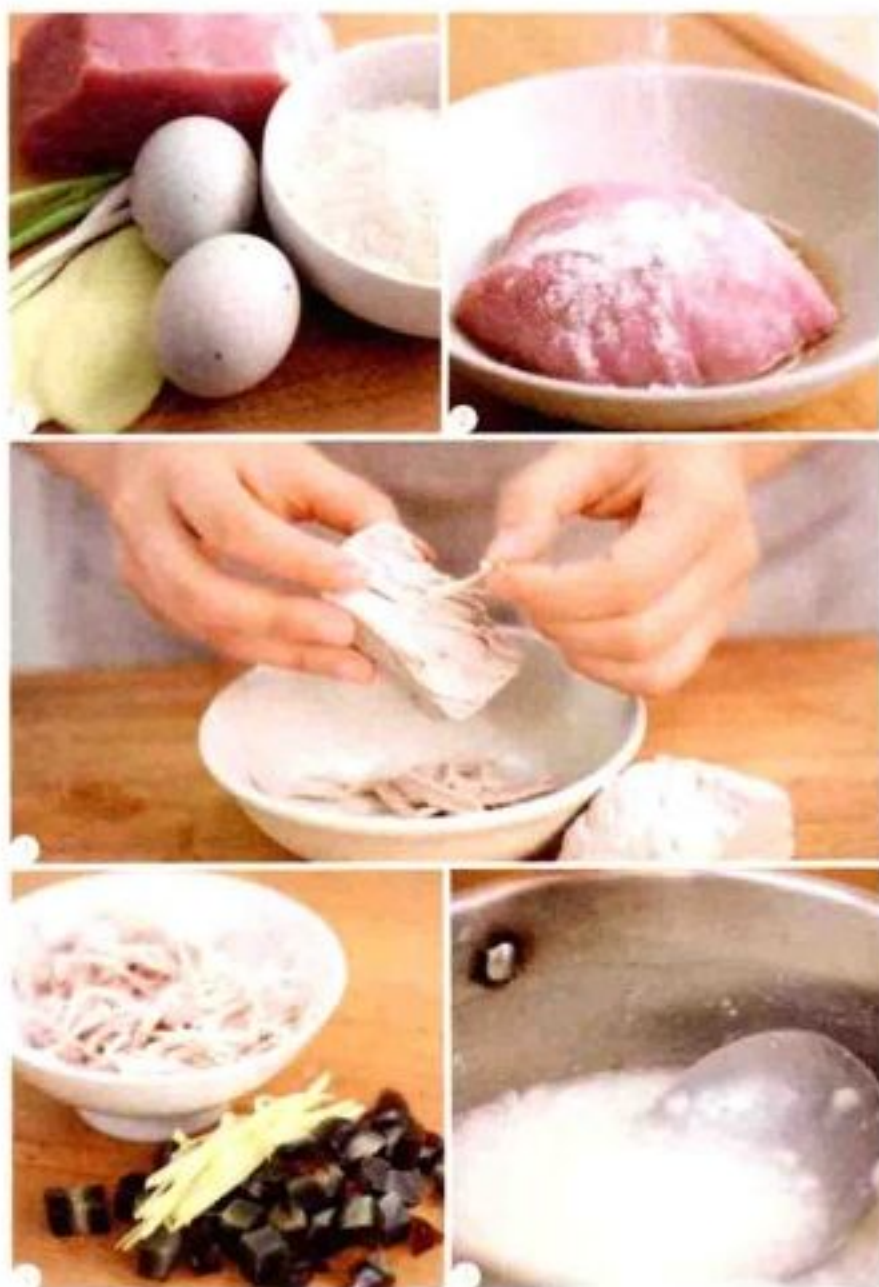
料酒或黄酒 10 毫升
香葱（切小粒）1 根
老姜（切细丝）5 克
盐 5 克
鸡精 3 克
白胡椒粉 2 克
干淀粉 5 克
料酒或黄酒 10 毫升
油 5 毫升

做法：

- 1 通脊一整块用水洗净，加入干淀粉、油、料酒或黄酒腌 10 分钟，放入滚水中煮 8 ~ 10 分钟至全熟，捞出沥干水分晾凉。再顺着通脊的纹路走向，用手撕成小肉丝。（图 2、3）
- 2 皮蛋剥去外壳，切成细小的皮蛋粒。（图 4）
- 3 白粥底盛入小砂锅，用大火煮滚开，放入撕好的肉丝，保持沸腾煮 3 ~ 5 分钟，然后加入皮蛋粒，用勺子轻轻搅拌后，改为中小火再煮 5 分钟。（图 5）
- 4 粥中调入盐和鸡精拌匀，上桌前撒上白胡椒粉、香葱小粒、老姜细丝提味、装饰。

云南这样做：

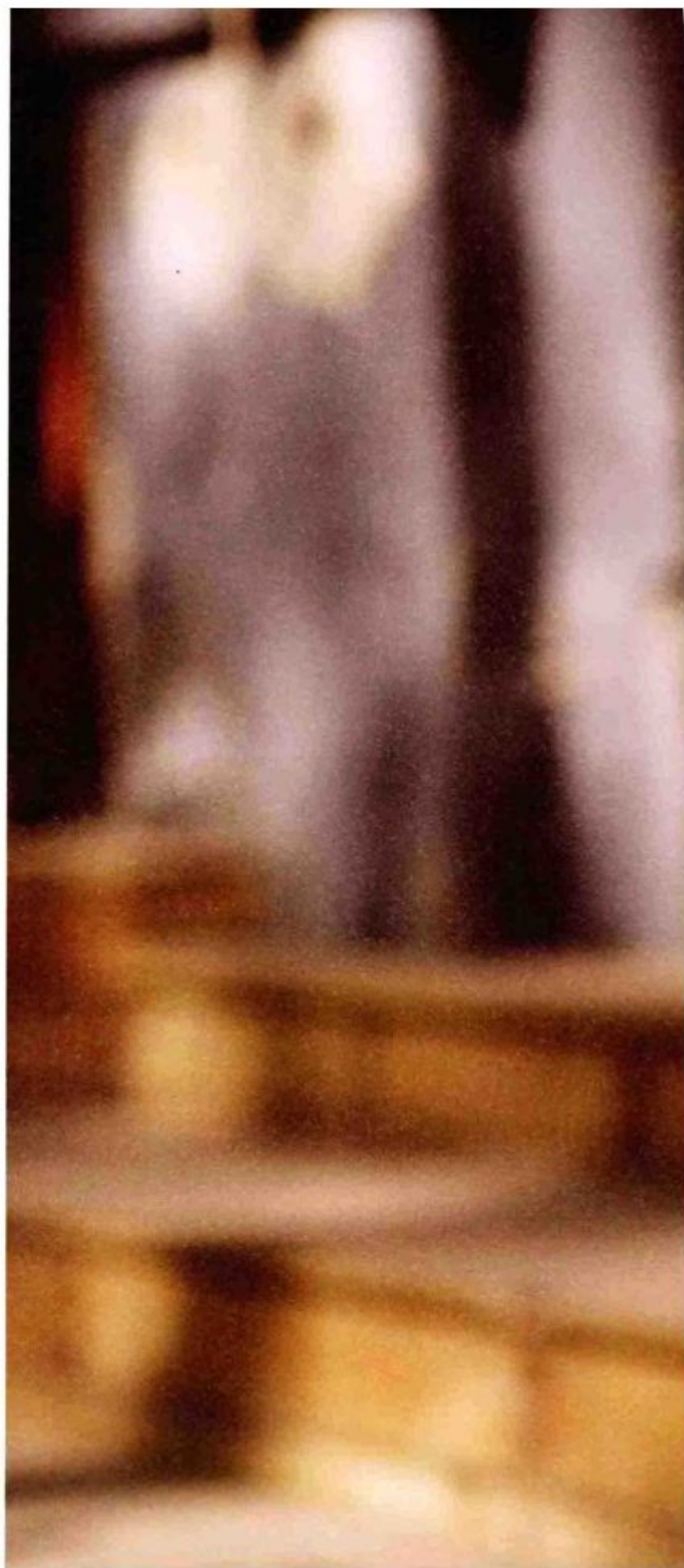
- ◆ 熬白粥时，大米和水的比例约为 1:20。水最好一次放够，等水沸腾了再放入淘好的大米，再次沸腾后可以改为中小火熬制。在粥锅里面放一把大汤勺虚掩锅盖，或在锅盖和锅口之间撑上一双筷子，留出一些空隙，可以防止粥熬得浓稠后喷锅。当然，熬粥时需要耐心，要时不时看一眼有没有溢出来，也要常常搅拌，防止糊锅。





牛奶

自制酸奶 姜汁撞奶
老北京宫廷奶酪 双皮奶
牛奶松饼 香蕉奶昔





牛奶进行时

我还是小朋友的时候，关于奶牛的困惑非常多：为什么奶牛和别的牛长得不一样？它们的爸爸什么样？它们和熊猫是什么关系？……现在我已经知道答案，但小时候认为奶牛是一种白底黑花斑的奇特生物的印象，在我脑海中根深蒂固，牛奶也因此给我一种神奇液体的暗示。

我想每个孩子都有一些关于牛奶不得不说的故事吧。在过去的年代，“肉、蛋、奶”是营养的代名词，有小朋友的家庭都会订牛奶。随便进到哪栋居民楼，看看哪家门外固定位置有空玻璃奶瓶，就知道这是有孩子的人家。而且看看奶瓶的数量，就知道他们家有几个小孩。半磅装的玻璃奶瓶，由送奶工每天来换，拿走空瓶，放下满瓶的牛奶。送奶工非常辛苦，每天很早运奶、送奶。北方冬天的清晨，每个孩子都缩在被窝里睡觉，忽然听到在一片黑漆漆中传来“哗啦，哗啦”清脆的响动，那是一整三轮车的玻璃奶瓶轻微的磕碰声。声音按照门牌号码的顺序由远及近，小朋友在昏昏沉沉的浅眠中已经不自觉地支起了耳朵，专为捕捉那个极轻极轻的脚步声。脚步终于到了自家门外，随后就是两三声悦耳的脆响，小朋友知道门外的奶瓶已经装满香浓的牛奶，而且会在早餐桌上灌入自己的小肠胃，于是翻个身心满意足地睡去，不再注意那极轻极轻的脚步声何时离去。

我至今清晰地记得打开玻璃奶瓶的塑料瓶盖，揭掉封瓶口的贴纸，并用舌头舔一遍纸内面黏着的一层奶的美妙感觉，却从来不记得有关送奶工人的任何一个画面。

它真的成为营养品了，不是为补钙长身体，而是让你在繁忙的都市节奏中找到一个慢下来的理由，细品慢啖一份奶品，给心灵以鸡汤式的补给。

传统上，北方人对牛奶的处理方法不多，只是凉着喝或者热着喝。再就是去冷饮店吃瓷瓶酸奶，这已是童年关于牛奶的最璀璨的记忆了。直到我步入一家广州街头的甜品店，吃了一碗不起眼的双皮奶，从此对牛奶刮目相看。用朴素的蓝瓷碗盛着的双皮奶，表面微微皱起，用小巧得像女孩指甲的不锈钢勺轻轻揭开奶皮，发现下面是另一种莹莹如冻的质地。盛一点儿送入口中，甜、糯、香、滑，像一个吻，恋恋不舍地融化在舌尖。从双皮奶开始，关于牛奶的体验翻开新的篇章。南方的水牛奶味道与北方的黄牛奶不同，做法繁复、花样翻新，蛋清、姜汁、醪糟、琼脂，都能对牛奶的性质产生天翻地覆的改变，木瓜、芒果、香芋、蓝莓等尤物也为牛奶锦上添花。对我来说，牛奶不再是牛

奶，而是一种快乐、温暖的滋养。它真的成为营养品了，不是为补钙长身体，而是让你在繁忙的都市节奏中找到一个慢下来的理由，细品慢啖一份奶品，给心灵以鸡汤式的补给。

记得在大学宿舍里，一位皮肤很好的校花级女生每天晚上买一小袋鲜牛奶，倒在一个比碗大不了多少的专用小盆里洗脸，引来同宿舍女生的模仿，进而引发一阵牛奶洗脸的热潮，在女生宿舍楼悄无声息地蔓延。当时我们真的曾把学校小卖部的袋装鲜奶买到脱销。男生们看到一个个迎面走来的女生，周身散发着自信的气息和一股奶香味儿。他们纳闷到底发生了什么。男生们恐怕永远也不理解女生的世界，不知道一点点关于美丽的暗示就能打开自信之门，改变精神面貌。牛奶洗脸的热潮持续了一学期，又悄然褪去，被其他花样翻新的美容方法取代。从校园民谣运动中走出来的创作者歌唱着“睡在我上铺的兄弟，分给我烟抽的兄弟”，却不知道“分一袋牛奶洗脸”的姐妹也有同样的情谊和更深刻的美……哦，不过还是算了，不知道更好，女生的秘密还是不要随便唱出去吧！

牛奶是可塑性极强的食材，从温润流质到Q弹凝脂，再到杰瑞老鼠喜爱的圆窟窿奶酪，它的形态拥有令人叹服的可塑性。牛奶又是最具合作性的食材，不论以朴素的本色示人还是配合其他材料创造出风情万种的美味，它都能完美地履行职责。牛奶还是用途广泛的滋养品，从补钙到美容，它所涉及的领域远远不止食物或饮品那么简单。

而牛奶对于我，相信也对于很多人来说，更意味着成长的进行时。童年即与牛奶的记忆相伴，长大成人，经历恋爱、婚姻、生儿育女，直至苍老，另一个关于牛奶的轮回开始。当我看到周围的妈妈们不断上演对奶制品的爱恨情仇，就会感慨小时候的牛奶真让人放心。此外还有什么呢？还有一份说不清道不明的感动，为那已经成为背影的单纯年代。

人生永远不会停止变化，而乳牛身上的黑白花纹永远不变……谢谢牛牛！



牛奶

关于牛奶是否有害的大争论已经平息一段时间了,不想喝牛奶的人继续不喝,爱喝牛奶的人继续每天喝。这个世界就是这样,没有什么特别好的事物,因为过犹不及,也没有什么特别不好的事物,就看你如何加以利用。作为最无辜的牛奶,依然保持着乳白的颜色,散发着淡淡的香气,为喜欢它的人送去营养和关怀。牛奶性平,微寒,这就是它的性格,我们不妨从以下两个方面解读它。

牛奶的营养:牛奶很温和,具有补虚损、生津润肠的功效。重要的是,牛奶是补钙的最佳来源,不论吃什么钙片或保健品,喝奶依然是最好的补钙手段,这个说法所有医生都认可,适当地、持续地喝奶确实可以减缓骨钙质流失的速度。另一个有益的成分就是氨基酸,牛奶中氨基酸正是人体本身需要但又不能自身合成的几种氨基酸,饮用牛奶对人体是非常好的营养补充。牛奶很平和,营养价值却很高,但不应该因为它比较有益身体就大量饮用,更不应该一旦出现不良反应,就立刻归咎于牛奶本身。牛奶的性格也告诉我们,处事平和一些没坏处。

关于牛奶的“禁忌”:牛奶对于一些人并不合适。缺铁性贫血、胆囊炎、胰腺炎患者适合喝牛奶;乳糖不耐症人群和脾胃虚寒、痰湿积饮人群应该控制摄入量。看,不是对所有人来说牛奶都是好宝宝,大自然就是这样保持平衡的。但是需要驳斥的观点有很多,比如牛奶一定要煮沸后喝,过去煮沸是为了消毒,如果喝的是消毒灭菌奶,完全不必煮沸;比如牛奶不能空腹喝,那么小婴儿们都应该在喝奶前吃碗饭咯?婴儿尚且没事,何况成人;比如牛奶不能和果汁同饮,如此说来水果蛋糕就是肠胃杀手了?其实牛奶没有那么讲究,它本身不需要用惊世骇俗的理论搏眼球,随便社会如何浮躁,它依然带着自己的性格平和地存在着。

不知从什么时候开始,牛奶从单一的玻璃瓶装变得让人眼花缭乱,后来我们发现,那种玻璃瓶装的其实是掺过水的,其实牛奶不是那个味道,其实牛奶还有很多很多的喝法或吃法可现在牛奶的营养成分又太不一样了,真想认真梳理一下!



巴氏杀菌奶

巴氏灭菌法是目前世界上最普遍的牛奶灭菌方法。这种灭菌法是利用很多病原体不耐热的特点，用适当的温度（约62～65℃）将牛奶加热30分钟，奶中97%以上的致病菌会被杀灭，留下的都是对人体比较有益的乳酸菌，最大程度地保留了各种营养。不过经过这种方法灭菌的牛奶只能低温保存3～7天。如果希望做出的食物奶味十足、奶香四溢，还是选择这种牛奶更踏实。

灭菌奶

由于市场需要，大量可以长期保存的利乐包装奶问世。利乐包本身就是无菌包装法，在加工过程中，牛奶被全面灭菌，致病菌固然被杀灭，有益的菌种也全军覆没了，营养物质也有一定的损失，但是灭菌奶依然广受欢迎，这是快速生活的市场决定的。想来，用这样的牛奶做冰糖燕窝之类其他辅助食材富含营养的食品更加适合吧。

生鲜奶

未经灭菌的生鲜奶是最有营养的，不仅各种营养成分原封不动，还保留了很多生理活性物质，所以草原上的喝鲜奶的人身体都特别强壮。由于新挤出的奶含有抗菌物质所以可以低温保存24小时。在大都市里，喝到生鲜奶是奢侈的，如果你能做到，请珍惜。各种奶制品用生鲜奶制作，效果都是一流的。

酸奶

酸奶是以新鲜的牛奶为原料，经过巴氏灭菌后，添加发酵剂，经冷却后制成。鲜奶中的营养成分在制成酸奶后都基本被保留，而且发酵后产生乳酸，能够更好地促进吸收，所以酸奶的适用人群更广大，不适合喝牛奶的人，大都可以食用酸奶。目前酸奶有凝固型、搅拌型和添加水果型，注意特别黏稠的酸奶一般凝固剂都加得过量，建议避免饮用。大多数人没有注意到的是，酸奶一定要保持低温，离开低温就一定要在2小时内饮用，否则乳酸菌快速死亡，营养价值会大大降低。算算从超市到家的路程吧！制作酸奶时加入各种个人喜爱的水果、蜂蜜或其他增添美食趣味的食材，是美妙生活的好点缀。

奶酪

奶酪原来是北方民族和欧美国家的食物，后来我们渐渐认识到了奶酪的营养价值，也开始接受了。奶酪是鲜牛奶经过凝固、去除水分、加入发酵物质而形成的固体美食，它是牛奶的精华，每公斤奶酪制品都是由10公斤牛奶制成，所以又被称为“奶黄金”。需要注意的是，奶酪其实一直会处于发酵状态，所以时间长了要注意观察其是否变质。



姜汁撞奶

记得那是个冬日，
第一次在广州街头的甜品店，
吃到姜汁撞奶，倍感润滑温暖，
身上的湿冷似乎一下子都被祛除了。
温润了身，也暖和了心。

食材：

全脂牛奶 250 毫升

辅料：

纯姜汁 25 毫升
白砂糖 10 克

做法：

- ❶ 老姜去皮，切成碎，放在纱布中挤出姜汁，放在碗底。（图 2、3、4）
- ❷ 加热 250 毫升全脂牛奶，沸腾后离火，调入少许白砂糖，顺时针搅动 1~2 分钟，待温度降至 75~80℃，倒入放好姜汁的碗中。（图 5、6、7）
- ❸ 碗要加上盖子或盖上盘子，静置 5 分钟，姜汁撞奶就神奇地凝固了（图 8）

小丽这样做：

这道姜汁撞奶看似简单，但如果材料、温度或比例掌握不当，就会凝固得不够完美，成功秘诀是：

- ✦ 一定要使用全脂保鲜液态牛奶来制作。
- ✦ 牛奶沸腾后加入白砂糖，用勺子搅拌并降温 1~2 分钟，使奶温降至 75~80℃。
- ✦ 姜汁和牛奶的比例为 1 份姜汁配 10 份牛奶。
- ✦ 最后需要加上碗盖使姜汁撞奶的温度不致迅速下降并使热空气可在碗内循环，静置 5 分钟使其充分凝固。







双皮奶

双皮奶原本是顺德优质水牛奶的衍生甜品，皆源于水牛奶不同于一般牛奶的浓郁高脂，而是清澈简单。在家自制双皮奶，选用好牛奶和好鸡蛋，幼滑口感和清甜味道可以做到与甜品店非常接近呢！



食材：

全脂牛奶 180 毫升

辅料：

绵白糖 15 克
蛋清 1 只

做法：

- ① 将全脂牛奶倒入奶锅煮至微沸，然后倒入小碗静置至彻底变凉。（图 2）
- ② 待牛奶表层凝结成厚实的奶皮，掀起奶皮一角，缓缓地将小碗中的奶倒回奶锅，奶皮留在小碗底部。（图 3、4）
- ③ 往奶液中加入绵白糖和蛋清，搅打均匀，再倒回小碗，加碗盖（或用锡纸封住碗口），大火隔水蒸 12 分钟，关火后不开锅盖接着焖 5 分钟，凝固即成。可点缀枸杞或蜜红豆同吃。（图 5、6、7、8）

芸丽这样做：

- ✦ 大大小小的甜品店中可见各类双皮奶：“原味双皮奶”“红豆双皮奶”“滋补双皮奶”“芒果双皮奶”……由此，你也可以在自制双皮奶基础上添加适合的辅料，打造出属于你的个性甜品。
- ✦ 牛奶先煮沸一次是为了能够与蛋清混合后更好地凝固，也可以增添浓郁奶味和滑润口感，此步骤不可省去。并且一定要彻底晾凉后再进行下一步操作。

老北京 宫廷奶酪

直至今日,北京街头依然有“三元梅园”的小店售卖各款传统奶制甜品。这款老北京宫廷奶酪堪称几十年来的经典。自制一碗传统奶酪,多一份对传统技艺的传承,更增添一种淳朴风味!

食材:

全脂牛奶 300 毫升

辅料:

醪糟(也叫酒酿)纯汁 120 毫升
松子仁 5 克

做法:

- ① 全脂牛奶煮沸且稍浓稠后,彻底晾凉,揭去奶皮。(图 2)
- ② 把晾凉的牛奶与用小漏勺舀出的醪糟纯汁一起搅拌均匀,倒入小碗中。(图 3、4)
- ③ 加碗盖(或用锡纸封住碗口)入蒸锅,隔水大火蒸 18 分钟,关火后不开锅盖继续焖 8 分钟。取出已凝固的嫩滑奶酪,撒上熟松子仁。(图 5、6)

还可以这样做:

- ✦ 最正宗的老北京宫廷奶酪一定是用烤箱隔水蒸出来的,那样味道更浓郁。但是考虑到烤箱火候不好掌握,况且并非所有人家都有烤箱,所以还是用蒸锅更亲民,易实现。
- ✦ 方子中使牛奶凝固的“酒酿汁”浓度和酒精度很重要。我使用的是超市中盒装成品醪糟,在家用小漏勺舀出醪糟纯汁就行。不可用甜米酒,因其甜度和酒精含量不适宜做奶酪的“稳定剂”。
- ✦ 醪糟纯汁已经有甜度,所以基本不用另外再放糖。







自制酸奶

北方人家里基本上都有暖气，大人们会在上面变很多“魔术”，最让人惊奇的就是酿酸奶。用铝的大饭盒装大半盒子全脂牛奶，然后用原味酸奶当作引子加进去，盖好盖子放在暖气片上慢慢发酵一夜，第二天就会凝结成让小朋友开心的、好吃的酸奶了！自己做的酸奶里并没有过多的添加剂，因此口感更加单纯、自然，酸酸的味道中还带着浓浓的奶香气息，真是令人怀念。



食材：

全脂牛奶 800 毫升

辅料：

瓶装原味酸奶 80 毫升

做法：

- ① 把酸奶机的内胆刷洗干净，确保洁净无杂质，要不然制作出来的酸奶会非常容易变质。（图 2）
- ② 把全脂牛奶和原味酸奶倒入酸奶机的内胆中，混合均匀后，插上酸奶机的电源，低温加热 10 个小时。（图 3、4）
- ③ 加热完成后，取出内胆，冷却到和室温相同的温度，转入密封盒，放进冰箱冷藏，就可以随时享用啦。（图 5、6）

芸丽这样做：

- ✦ 自己酿的酸奶一般较酸，可以在混合两种原料奶的时候加入一些白糖，也可以在做好的酸奶上浇上甜甜的果酱或蜂蜜，再搭配些新鲜的水果和香脆的坚果，吃起来口感会更加丰富。
- ✦ 用料秘籍：瓶装的酸奶一般会比袋装的酸奶更加浓稠，用这样的酸奶做引子，自制出来的酸奶也会更加浓香好吃。原味酸奶和全脂牛奶的比例大致为 1:10。

香蕉奶昔

香蕉奶昔是记忆中甜品店夏天的味道。自制肯定少了不必要的添加剂，方便也健康。补充足够能量的同时也带来了人体所需要的水分和养分，是适合一年四季饮用的甜品，更是孩子们的最爱！

食材：

香蕉 2 根
全脂牛奶 200 毫升

辅料：

原味酸奶 100 克
白砂糖 15 克

做法：

- ① 将香蕉剥去皮，切成小段，和冷藏的全脂牛奶及原味酸奶一起放入搅拌机，撒入白砂糖。（图 2、3、4、5）
- ② 启动搅拌机，用点压的方式搅拌，不要连续搅打时间过长，以免成品奶昔太细滑，失去口感层次。
- ③ 直到奶昔中没有大块香蕉，变得浓稠均匀就可以装杯了。（图 6）
- ④ 表面点缀香蕉片。可以用粗吸管或小勺来吃！

云丽这样做：

- ✦ 香蕉要用成熟的黄香蕉，香气和甜度才够足。
- ✦ 牛奶最好用全脂牛奶，并且在制作前放入冰箱冷藏，奶昔的浓度才足够。
- ✦ 如果没有电动的搅拌机，也可以使用手摇式的摇摇杯，摇出的奶昔略有颗粒感，别有风味。
- ✦ 如果不喜甜，白砂糖可以省去。

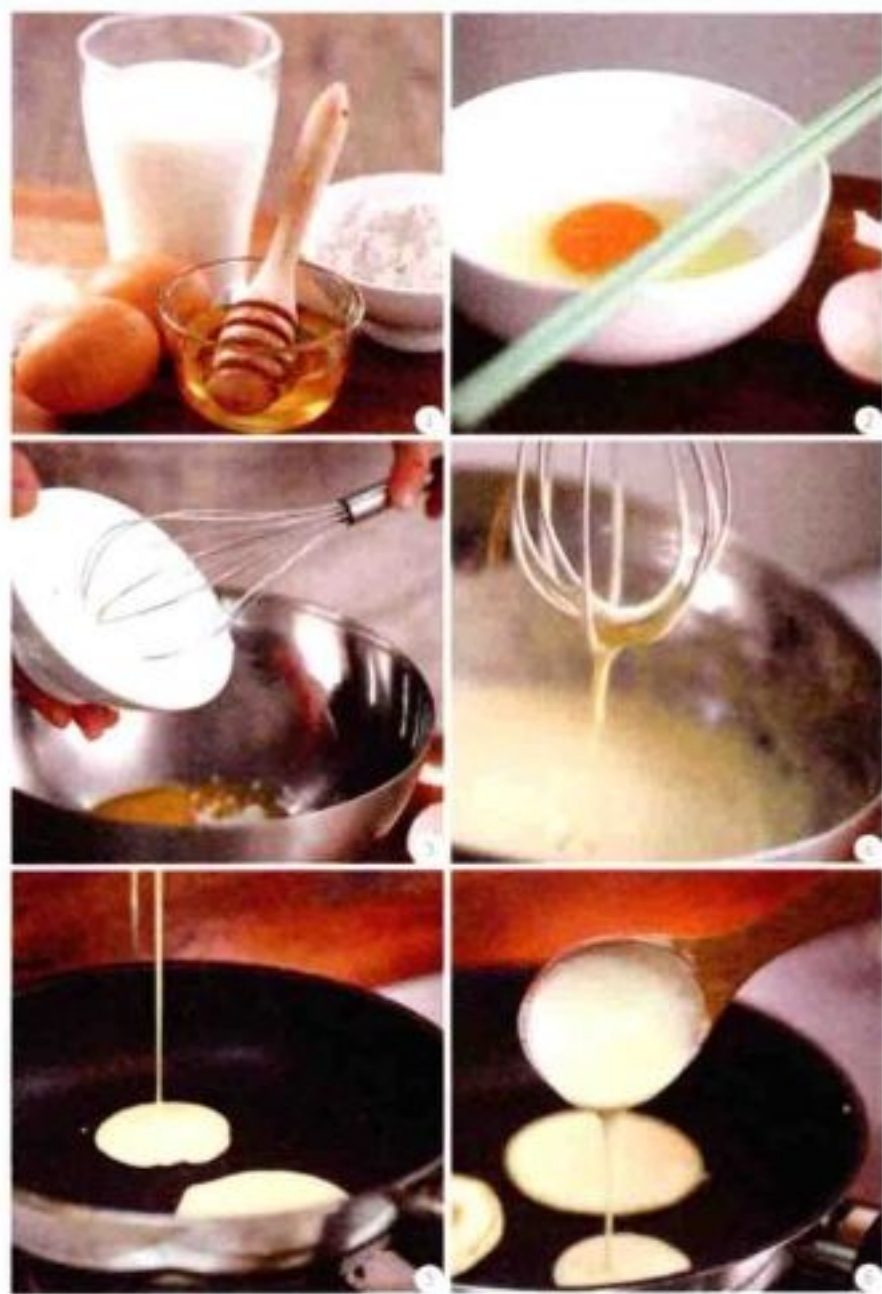






外酥里嫩的牛奶小松饼，
最适合在早晨来哄哄将要开始辛苦工作的自己了！
泡打粉可以令小饼们变得蓬松柔软，
心情也一样呢！

牛奶松饼



食材：

牛奶 100 毫升
鸡蛋 1 枚
自发粉 60 克

辅料：

泡打粉 5 克
绵白糖 5 克
油 5 毫升
蜂蜜 10 毫升
应季水果适量

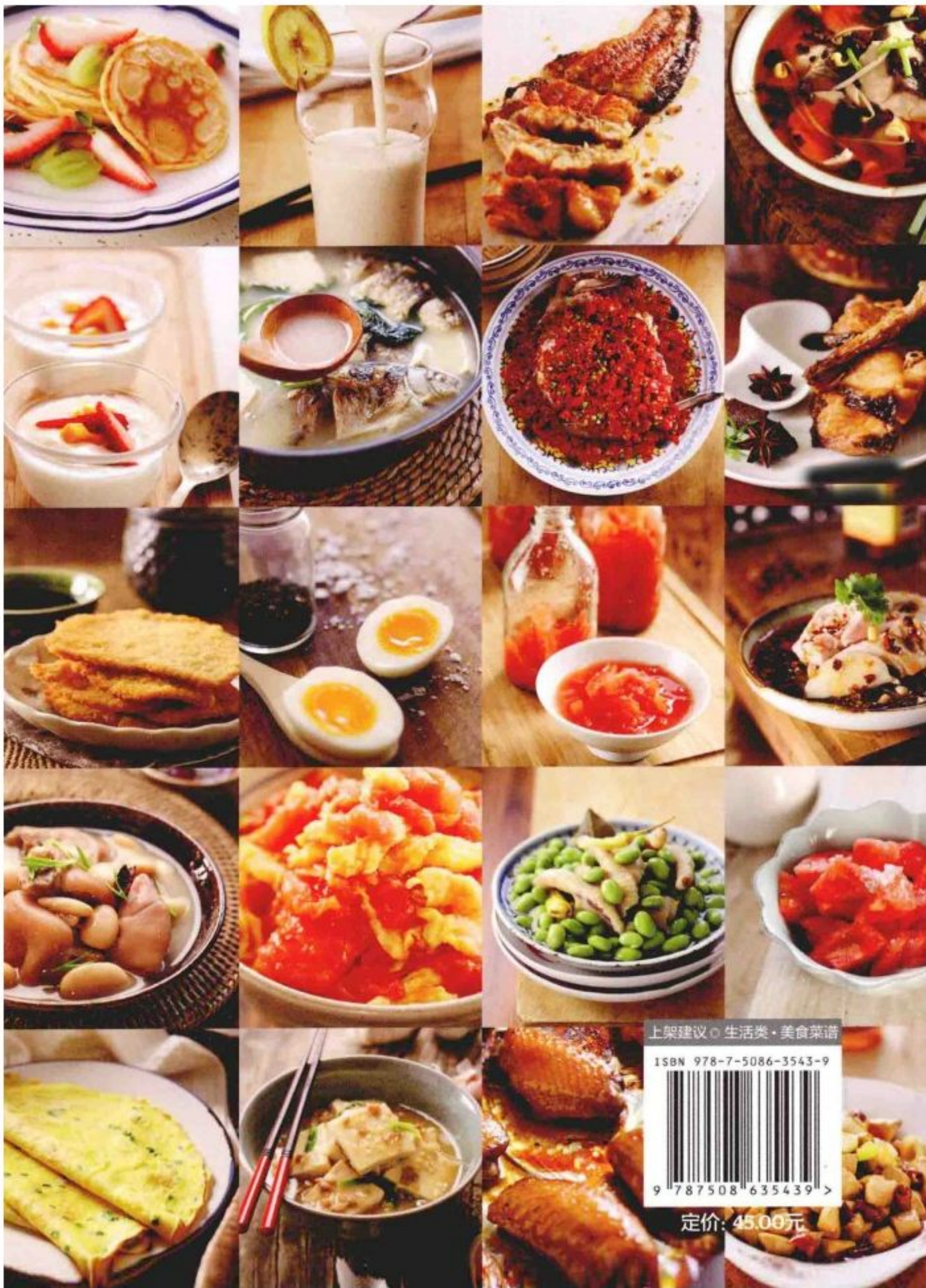
做法：

- ① 将鸡蛋在碗中打散。用细漏网将自发粉过筛。（图 2）
- ② 将过筛后的自发粉、打散的蛋液、泡打粉、牛奶和绵白糖混合，用打蛋器顺时针搅打均匀成稠面糊。静置 5 ~ 10 分钟，使面糊稍稍发酵。（图 3、4）
- ③ 中火加热平底锅，用刷子在锅底薄薄地刷一层油，用勺子舀一勺面糊放入锅中，摊成圆形小饼。待小饼底部煎成金黄色（约 1 分钟），用木铲小心地将小饼翻面，将另一面也煎成金黄色，取出。（图 5、6）
- ④ 依次将面糊全部摊成小松饼。吃的时候可以淋蜂蜜，配应季新鲜水果。

芸丽这样做：

- ✦ 如果家中有华夫饼机或小的电饼铛，也可以淋入相同的面糊来制作，更加方便省时。
- ✦ 面糊最好用打蛋器或筷子细细搅匀，确保没有小面疙瘩在其中，才能保证制作出来的牛奶松饼发酵统一，口感松软。





上架建议◎生活类·美食菜谱

ISBN 978-7-5086-3543-9



9 787508 635439 >

定价: 45.00元